



JUIN 2026 VOLUME 45 NUMÉRO 4

Abitibi-Témiscamingue (08)  
Secteur C - Témiscamingue

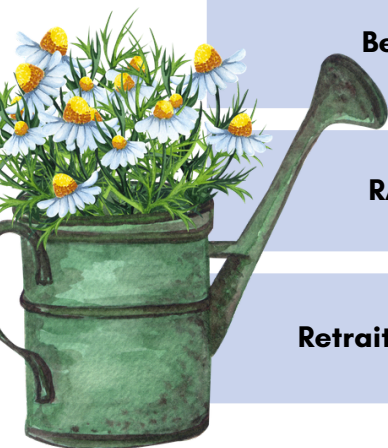
# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

3	Le mot de la présidente	10	Rapport des activités du comité de la Condition des Femmes De la région 08C Témiscamingue
4	Le mot du président régional sortant	11	Responsable des comités Déchets sauvages : Beaucoup de matières recyclables jetées dans la nature
5	Le mot du président régional	12	Nécrologie Recette d'insecticide maison
6	Beneva : Transport, hébergement et viscosuppléants : ce que vous devez savoir	13	Rapport de la présidence de l'AREQ/CSQ, secteur 08C Témiscamingue
7	Beneva : Aide-mémoire pour l'adhérent(e) ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge	14	Rapport de la présidence de l'AREQ/CSQ, secteur 08C Témiscamingue (suite)
8	Beneva : Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ	15	La bouquinerie : Suggestion de lecture
9	Nouvelle découverte - Pickelball	16	Mots cachés



<b>AREQ nationale</b>	<b>418 525-0611 1 800 663-2408</b>	<b>areq.lacsq.org info@areq.lacsq.org</b>
<b>Président régional Raymond-Marie Arsenault</b>	-	<b>arsenault.raymond-marie@areq.lacsq.org</b>
<b>Beneva</b>	<b>1 888-6962 418 651-6962</b>	<b>www.beneva.ca/fr</b>
<b>RAMQ</b>	<b>1 800 561-9749</b>	<b>ramq.gouv.qc.ca</b>
<b>Retraite Québec</b>	<b>418-643-5185 1 800 463-5185</b>	<b>retraitequebec.gouv.qc.ca</b>



# Notre force : vous, nos membres

À vous toutes et tous, membres de l'AREQ/CSQ, du secteur 08C du Témiscamingue.

La troisième année du triennat se termine bientôt. Je tiens particulièrement à vous remercier pour votre participation à nos rencontres et aussi de prendre le temps de lire nos informations lors de nos communications. Vous êtes le noyau de notre association. Merci aussi à tous nos bénévoles, aux responsables de dossiers (pour les hommes, les femmes, les assurances, le socio-politique, la retraite, l'environnement, et notre site web), à notre comité social et sans oublier mon conseil sectoriel, le conseil régional et les instances à Québec.

Nous sommes satisfaits de ce que nous avons réalisé depuis ces trois dernières années et nous comptons poursuivre notre travail, afin d'améliorer le mieux-être des membres de notre association.

Pour nous, un point crucial demeure, pour la continuité de notre association : «LA RELÈVE» car nous croyons que vos connaissances en informatique et vos multiples talents sont un trésor et sont utiles et essentiels pour avancer afin de mieux servir nos membres. Votre aide peut être occasionnel... pour faire partie du Conseil sectoriel, vous pourriez assister à une réunion et voir le déroulement et en acceptant un poste de conseiller/ère est, selon nous, un premier pas ... pensez-y... on vous invite à y réfléchir...

Merci de regarder cette problématique en y voyant le positif, le côté social et aidant.

En terminant, je vous souhaite de la santé et du bonheur au quotidien en sachant que vous n'êtes pas seuls (es).

Profitez de la saison estivale pour refaire le plein de vitamines et d'énergies.

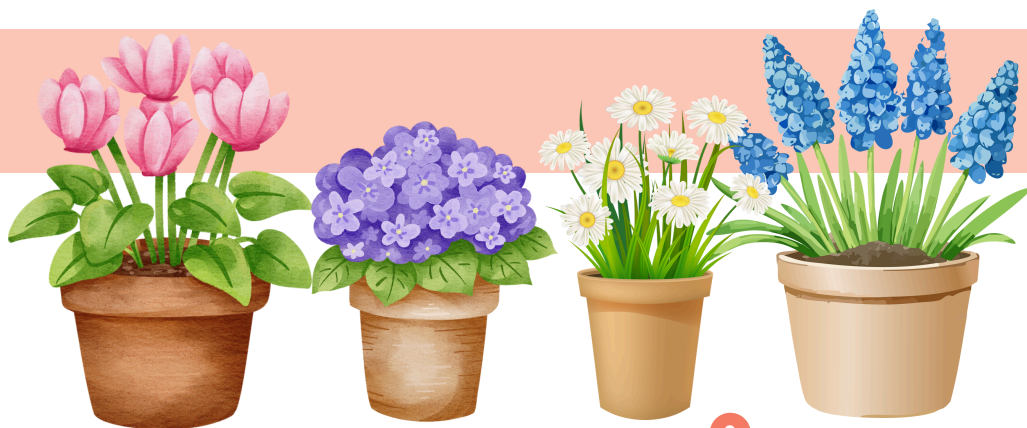
Enfin, sachez que j'apprécie chaque moment passé en votre compagnie.

Un merci spécial à notre président régional, M. Denis Sénéchal pour son excellent travail auprès de nos secteurs.

Bienvenue à notre nouveau président régional pour un nouveau triennat, M. Raymond-Marie Arsenault.

Le bonheur se partage...  
Le sourire embellit nos vies...  
L'empathie est une huile essentielle...

Prenez soin de vous afin de prendre soin des autres.



Cécile Martin  
Présidente



# Passer le flambeau avec fierté et reconnaissance

Chers membres,

C'est avec beaucoup de réflexion et d'émotion que je vous annonce aujourd'hui que je ne solliciterai pas un deuxième mandat à la présidence.

Depuis l'âge de 15 ans, l'engagement bénévole a occupé une place centrale dans ma vie. Que ce soit au service de la communauté, auprès de ma famille ou à travers les différentes responsabilités que j'ai eu le privilège d'assumer, j'ai toujours donné de mon temps et de mon énergie avec conviction et passion. Aujourd'hui, je ressens le besoin de tourner une page, de prendre ce que j'appelle avec le sourire « la retraite de ma retraite », afin de me consacrer davantage à ma famille et à la réalisation de projets personnels qui me tiennent à cœur.

Cette décision n'enlève rien à l'attachement profond que je porte à l'AREQ et à sa mission. Bien au contraire, je pars avec un immense sentiment de fierté pour le travail accompli collectivement et pour la vitalité que vous continuez de lui insuffler.

Je tiens à remercier sincèrement l'ensemble des membres. Être membre, en soi, est déjà une forme d'implication, et votre présence fidèle est la base même de notre force collective. Merci également aux membres du conseil régional et des conseils sectoriels, aux personnes engagées au sein des divers comités, ainsi qu'à toutes celles et ceux qui ont offert une implication ponctuelle, que ce soit pour l'organisation d'activités ou la réalisation de projets spécifiques. Chaque geste, petit ou grand, a contribué à faire avancer l'AREQ région 08

Je quitte mes fonctions avec confiance, sachant que la relève est présente, compétente et animée par les mêmes valeurs de solidarité et d'engagement. Je demeurerai, bien sûr, un allié et un fier ambassadeur de l'AREQ.

Merci pour votre confiance, votre collaboration et ces belles années de partage.



Denis Sénéchal  
Président sortant  
région 08  
Abitibi-Témiscamingue



# Début d'un nouveau triennat 2026-2029

À titre de président régional, il me fait plaisir de communiquer pour la première fois de ce nouveau triennat 2026-2029, avec tous les membres de notre association.

Je veux d'abord rendre hommage à Denis Sénéchal pour son implication et les nombreuses heures consacrées à l'avancement de tous les dossiers soutenus par l'AREQ au cours des 3 dernières années.

Je veux aussi remercier tous les membres qui ont œuvré sur les conseils de nos 5 secteurs régionaux et qui ont choisi de prendre un repos bien mérité après 3 ans d'implication.

Je souhaite accueillir chaleureusement toutes les personnes qui ont, soit décidé de poursuivre leur implication pour un deuxième mandat, soit choisi d'offrir de leur temps et de leur énergie pour rejoindre les rangs de nos équipes sectorielles et régionales.

En ces temps économiques et sociales difficiles, de nombreux défis attendent les membres de l'AREQ et les personnes âgées en général.

Voici quelques dossiers clés qui jalonnent notre parcours des prochaines années :

- Les artisans du dossier retraite qui oeuvrent depuis 25 ans à obtenir la reconnaissance de notre droit à l'indexation de nos rentes lanceront une démarche politique lors de la prochaine campagne électorale.
- Le comité de travail, conjointement avec l'observatoire de la retraite, poursuivra ses actions pour une fiscalité rentable et équitable pour les personnes âgées.
- Les différentes démarches pour la reconnaissance des soins à domicile dans la planification de Santé Québec, pour l'encadrement du coût du logement, de l'alimentation et du transport seront relancées pour les nouvelles instances.

Mais avant de donner le coup de collier nécessaire à tous ces défis, je souhaite à toutes et tous une période estivale reposante et chaleureuse.

Bon triennat.

Raymond-Marie Arsenault

Président

région 08

Abitibi-Témiscamingue



# TRANSPORT, HÉBERGEMENT ET VISCOSUPPLÉANTS : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

## PETITS RAPPELS TRÈS IMPORTANTS :

### Transport et hébergement - consultation chez un médecin spécialiste au Québec

Les frais admissibles doivent être liés à un déplacement d'au moins 200 km du lieu de résidence de la personne assurée. Il est essentiel de conserver tous vos reçus (repas, hébergement, etc.).

Pour effectuer une réclamation :

1. Soumettez d'abord votre demande à votre Centre de santé.
2. Une fois le montant accordé reçu, joignez-le à vos frais encourus.
3. Transmettez ensuite le tout à Beneva.

### Prestations communes aux deux régimes (Santé et Santé Plus)

Les frais d'hébergement sont remboursés jusqu'à concurrence du coût d'une chambre semi-privée dans un centre de réadaptation ou un CHSLD.

- Remboursement : 100 %
- Maximum : 180 jours à vie

Il est important d'en informer vos proches.

### Les viscosuppléments

Les viscosuppléments sont des produits injectés dans une articulation afin d'améliorer la lubrification et de soulager la douleur, notamment en cas d'arthrose (ex. : Synvisc, Orthovisc, Durolane, Cingal).

Ces produits sont couverts par le régime d'assurance ASSUREQ

### Comment faire une réclamation dans l'espace client Beneva :

1. Sélectionner « Autres » à la question : De quel type de demande s'agit-il ?
2. Choisir « Autres articles médicaux ».
3. Joindre une photo des documents justificatifs demandés.
4. Se procurer les viscosuppléments en pharmacie.

### Pour plus d'informations sur votre assurance ASSUREQ :

1. Rendez-vous sur le site de l'AREQ-CSQ
2. Cliquez sur l'onglet ASSUREQ, puis sur Documentation (brochure ASSUREQ)

Les deux prochaines pages présentent des aide-mémoires importants :

- Pour la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ
- Pour l'adhérent(e) en cas de décès d'une personne à charge

Ces documents devraient être conservés avec votre testament et portés à la connaissance de vos proches.

Je vous souhaite un très bel été.

# beneva

Pauline Dupont, responsable régionale  
819-627-6482  
courriel : pauline.dupont@hotmail.com

# AIDE-MÉMOIRE POUR L'ADHÉRENT(E) ASSUREQ EN CAS DE DÉCÈS D'UNE PERSONNE À CHARGE (PERSONNE CONJOINTE OU ENFANT À CHARGE)

## En cas de décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

- Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de Beneva, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie en protection familiale).
- Faire la demande de changement du statut de protection de votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) **s'il y a lieu**. Beneva ne modifie **pas** systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est à l'adhérent ASSUREQ à en faire la demande.  
**Pourquoi?** Parce que Beneva ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.
- Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.  
**Pourquoi?** Parce que vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, **si les dispositions du contrat le permettent dans votre cas**.
- Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.  
**Comment faire?** En effectuant la modification vous-même via le site Espace client de Beneva ou en communiquant avec Beneva.

**beneva**



# AIDE-MÉMOIRE POUR LA PERSONNE CONJOINTE SURVIVANTE EN CAS DE DÉCÈS DE L'ADHÉRENT(E) ASSUREQ

Lorsque survient le décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie ASSUREQ à titre de personne adhérente, **à condition d'être déjà assurée en protection familiale de ces régimes**, immédiatement avant le décès de la personne adhérente. Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

## Lors du décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.

Peu après avoir été avisé, Beneva fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante.

Veuillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les **90 jours** suivant la date du décès. **Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.**

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ.

**beneva**



# NOUVELLE DÉCOUVERTE - PICKELBALL

Nous cherchions une activité qui plairait à plusieurs de nos membres qui aiment bouger et qui amènerait nos hommes à s'impliquer dans notre association et qui leur démontrerait que l'AREQ, ce n'est pas seulement une affaire de femmes et de placoting... c'est aussi une façon de briser l'isolement par des activités adaptées aux besoins de nos membres de notre association.

Donc, après plusieurs recherches auprès de nos membres, Mme Nicole Routhier et M. Bernadin Létourneau, ils ont appelé M. Jacquelin Côté s'il pouvait, avec l'aide de ses collègues, organiser une INITIATION à une activité sportive qui fait fureur dans certaines municipalités, soit, le PICKELBALL !

Alors, le 5 mars dernier, après une invitation à tous nos membres, une séance d'initiation a eu lieu au Centre communautaire de Guigues. Nos membres ont eu droit à des informations pertinentes et importantes.

Ensuite, ils ont pris part à une pratique amicale à ce jeu. Ce fut une belle rencontre agréable et amusante. Une petite collation avec breuvage fut servie.

Enfin, je vous invite à consulter vos municipalités pour savoir où vous pouvez vous initier et pratiquer ce sport fort intéressant.

Merci à tous pour l'organisation et votre participation ! Continuons dans cet esprit pour nos prochaines activités.

À suivre !!!

Cécile Martin



# Rapport des activités du comité de la Condition des Femmes De la région 08C Témiscamingue

Cette année, pour différentes raisons notre comité n'a pas été très actif.

Cependant, nous avons participé à l'organisation des différentes activités proposées par notre secteur, sans en être les responsables.

## **DONC :**

- Lors de la Journée des Femmes, nous nous sommes jointes à l'organisation du Centre des femmes du Témiscamingue qui présentait une belle programmation dont une pièce de théâtre. Une invitation a été acheminée à tous les membres, pour leur transmettre l'horaire et la possibilité d'y assister.
- La journée même du 8 mars, un message fut partagé à tous les membres afin de souligner l'importance de cette Journée des Femmes.
- Un article a paru dans notre bulletin sectoriel qui résumait notre participation à la Marche de aînées, qui était organisée par la FADOQ, la MRC et dont l'AREQ national s'est impliquée. L'an prochain, nous y participerons certainement avec grand plaisir.
- Malheureusement, nous n'avons pu participer à la Rencontre régionale pour notre comité. Par contre, nous savons que c'est toujours une belle occasion de recevoir ces informations afin de les partager et de se motiver.
- Lors de nos activités, nous nous sommes impliquées mais sans toujours le mentionner.

## **DONC :**

- Nous souhaitons pour la prochaine année, d'être capable de nous impliquer davantage et de réaliser des activités qui favoriseront votre qualité de vie et briseront l'isolement avec vous tous.
- Nous tenterons, en début d'année, de faire différemment, de déterminer des objectifs réalistes et stimulants tout en comptant sur votre présence qui est notre moteur de motivation.

Estelle Caza (responsable) en collaboration avec Nicole Routhier

**Responsables  
des comités**

**Assurances**  
Pauline Dupont  
819-627-6482

**Condition des femmes**  
Estelle Caza et Nicole Routhier

**Condition des hommes**  
Réjean Gaudet

**Retraite**  
Bernadin Létourneau

**Entraide**

**Fondation Laure Gaudreault**  
Irène Caza

**Environnement**  
Carole Falardeau

**Sociopolitique**  
Bernadin Létourneau

**Responsables du bulletin**  
Cécile, Hélène et Pauline

**Comité social**  
Pierrette Denis, Hélène Sarrazin,  
Huguette Pagé, Éva Daoust,  
Jacqueline Larivière



## Déchets sauvages : Beaucoup de matières recyclables jetées dans la nature

Vous trouverez ci-dessous une vidéo sur les déchets sauvages. Bien que nous ne sommes sûrement pas des personnes à balancer nos déchets par la vitre de l'auto, je crois que cette petite vidéo de 2:07 minutes vaut la peine d'être vue pour une meilleure sensibilisation.

Plus nous avons d'informations et d'arguments pour la protection de notre planète, nous serons mieux outillés.

Ce vidéo est accessible à l'adresse ci-dessous :

<https://www.youtube.com/watch?v=vA0CeCZR1H8>

Passez un bel été dans notre belle nature Témiscamiennne.

Carole Falardeau



Source : TVA Abitibi-Témiscamingue

# NÉCROLOGIE

« La vie a une fin comme une lumière de bougies qui s'éteint, mais dans le cœur les souvenirs restent à jamais éclairés ».

Nos sympathies à :

- Bernadin Létourneau pour le décès de son beau-frère Réal Marcotte
- Monique Poitras et Gisèle Cormier pour le décès de leur sœur Hélène et de leur frère Jean-Paul
- Dorothy Goulet-Norman pour le décès de son frère Réal et de sa belle-sœur Yolande Gaudreau-Goulet
- Ginette St-Hilaire pour le décès de son conjoint Maurice Dubé
- Léo Perreault pour le décès de son beau-frère Réjean Marleau
- Laurier Gingras pour le décès de ses frères, Michel et Sylvain
- Claudette Gingras pour le décès de ses beaux-frères Michel et Sylvain Gingras
- Madeleine Paré-Miljours pour le décès de sa sœur Janine Paré
- Pierrette Denis pour le décès de sa sœur Cécile
- Ghislain Trudel pour le décès de son frère André



Hélène Riendeau et Pauline Dupont

## RECETTE DE SAVON INSECTICIDE MAISON

Mélanger 5 ml de savon pur, comme le savon noir ou le savon de Castille, à 1 litre d'eau.

La Semence à Rouyn-Noranda a ces deux savons. ATTENTION : le savon à vaisselle n'est pas efficace contre les insectes et peut être toxique pour les plantes.

Vaporisez ce mélange généreusement sur la plante infectée. Le savon insecticide doit toucher le parasite pour être efficace. **Ne pas mettre** sur des feuilles poilues comme les violettes africaines. Tester sur une feuille avant de l'utiliser sur une plante entière.

### INSECTICIDE MAISON À L'AIL

Cet insecticide maison est un répulsif. Il ne tue pas les insectes. Il est efficace contre les pucerons, les aleurodes (mouches blanches) et la plupart des coléoptères, mais pas contre les insectes peu mobiles, comme les cochenilles.

- Mettre une gousse d'ail avec deux tasses d'eau dans un mélangeur.
- Laisser reposer une journée
- Filtrer
- Diluer dans 4 litres d'eau



Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe du savon insecticide maison dans la recette (mentionnée au début) pour améliorer l'adhésivité. Vaporisez sur les plantes infestées et regardez les insectes s'envoler. La solution peut être conservée pendant deux semaines.

**Note générale :** Quelle que soit la préparation, l'eau utilisée doit toujours être bouillie 15 minutes. C'est le secret de la conservation.

Carole Falardeau

# RAPPORT DE LA PRÉSIDENTENCE DE L'AREQ/ CSQ, SECTEUR 08C TÉMISCAMINGUE

## LES RÉUNIONS DU CONSEIL SECTORIEL, DU CONSEIL RÉGIONAL, NOS ACTIVITÉS ET NOS PROJETS DE L'ANNÉE 2025-2026..... 2027.

Tout d'abord, je dois vous remercier de votre soutien tout au long de ces trois années vécues avec vous. Votre accueil est un support incroyable. Merci ! De plus, je ne peux passer sous silence la collaboration de notre conseil régional sous la présidence de M. Denis Sénéchal.

De plus, je ne veux surtout pas oublier mon dynamique conseil sectoriel, pour leur fidélité et leur appui... c'est essentiel au bon fonctionnement car nos rencontres se font toujours cordialement dans un climat de détente et de respect.

Aussi, que dire de nos gens qui travaillent dans l'ombre et que nous oublions parfois et même souvent :

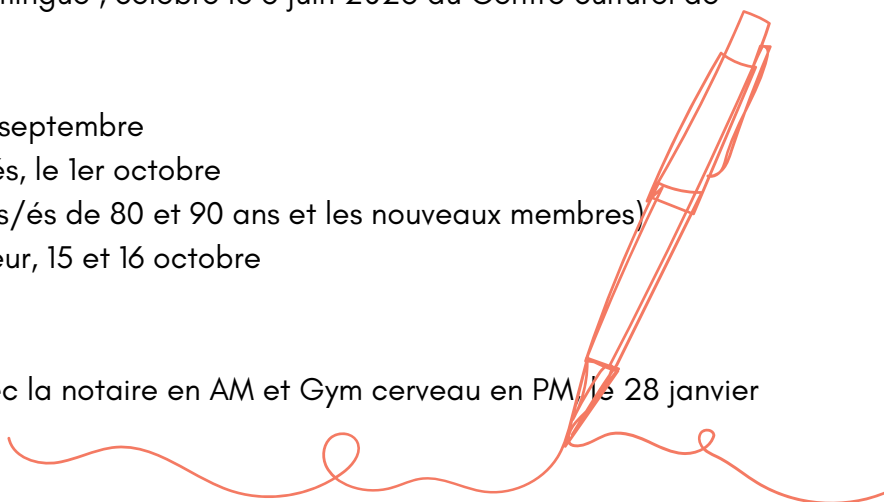
- Le comité social
- La fondation Laure Gaudreault
- Les cartes de décès
- Le bulletin sectoriel
- Les appels téléphoniques
- Nos responsables de dossier
- Notre site Web
- Ceux et celles qui font les achats
- Les conjoints pour leur collaboration



Si j'en oublie, je m'excuse mais sachez que vous êtes tous très importants pour l'AREQ-CSQ, sans oublier votre présence lors des invitations.

## VOICI EN RÉSUMÉ LES RENCONTRES ET LES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE 2025-2026

- Le 50e anniversaire de l'AREQ au Témiscamingue , célébré le 5 juin 2025 au Centre culturel de Témiscaming
- Conseil sectoriel 18 août
- Mon CR, au Mont Kanasuta, 26, 27 et 28 septembre
- La marche pour le bien-être des aînées/és, le 1er octobre
- Journée d'accueil, le 2 octobre (les fêtées/és de 80 et 90 ans et les nouveaux membres)
- Rencontre pré-congrès au Mont St-Sauveur, 15 et 16 octobre
- Conseil sectoriel le 4 novembre
- Dîner de Noël, le 2 décembre
- Projet PTEA (Projet toujours en action)avec la notaire en AM et Gym cerveau en PM le 28 janvier



## VOICI EN RÉSUMÉ LES RENCONTRES ET LES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE 2025-2026 (SUITE)

- Rencontre pré-congrès à Rouyn le 6 février
- Conseil régional le 17 février à Rouyn
- Dîner de la ST-Valentin le 24 février
- Conseil sectoriel le 25 février
- Initiation au pickleball le 5 mars à Guigues
- Visite en AM, de Mme Joanne Freire, au sujet des assurances, le 17 mars.
- Visite de M. Charles-David Duchesne, en PM du 17 mars, pour une formation sur LA RELÈVE, aux membres du conseil sectoriel
- Conseil national à Québec, les 29-30 et 31 mars et 1<sup>er</sup> avril 2026
- AGS le 10 avril au Centre Frère Moffet à Ville-Marie
- AGR le 22 avril à Rouyn, le Noranda, Centre des congrès
- Bulletin sectoriel, les articles pour le 15 mai, susciter de nouveaux thèmes
- Social de fin d'année, 3 juin au restaurant Temrose à Témiscaming

### OBJECTIFS À POURSUIVRE :

- Améliorer et innover l'accueil pour les nouveaux membres et nos membres
- Organiser une liste de bénévoles occasionnels
- Organiser une rencontre pour souligner la JOURNÉE DES ARTS
- Hommage en innovant pour la Journée des Hommes
- Tenir compte des objectifs de Congrès
- VARIA

Merci, merci et merci encore pour ces beaux moments que j'ai vécus avec vous tous !

Cécile Martin, présidente



Bonjour à vous toutes et tous !

Nous faisons appel à vos compétences, le plus tôt possible.

Notre conseil sectoriel aurait besoin :

- Un ou une secrétaire
- Des bénévoles occasionnels- les
- Des correcteurs ou correctrices pour le bulletin sectoriel
- Vos suggestions d'activités
- P.S. Toujours acheminer tout changement d'adresse courriel, postale et votre numéro de téléphone à l'AREQ et secrétaire sectoriel

Vous pouvez me rejoindre :

Courriel : ccylmartin49@gmail.com

Téléphone : 819-627-6116

Merci de considérer ces demandes.



# LA BOUQUINERIE : SUGGESTION DE LECTURE

## DELTA ZÉRO - UNE ENQUÊTE DE VICTOR LESSARD ET JACINTHE TAILLON (MARTIN MICHAUD)



À la suite des événements de Jusqu'au dernier cri, Jacinthe Taillon a subi des traitements pour un grave cancer de l'estomac. Sachant qu'elle ne pourrait plus soutenir le rythme des Crimes majeurs, Victor Lessard a obtenu de la nouvelle commandante d'être muté en compagnie de sa coéquipière dans l'unité des Crimes non résolus, celle des cold cases.

Jacinthe et Victor enquêtent sur leur premier cas, le meurtre sordide en 1995 d'une jeune femme de dix-huit ans, Julia Allard, retrouvée dans l'ouest de Montréal. Un événement récent a ravivé le dossier. Un homme déjà emprisonné pour un autre meurtre a communiqué avec les autorités par le biais de son avocate: il veut faire une déclaration aux enquêteurs.

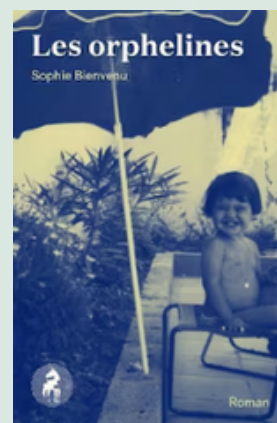
Avec les éléments que Victor et Jacinthe découvrent à travers le scénario tordu qu'il a mis en place pour eux, la mort de Julia semble liée à d'autres meurtres non élucidés commis sur l'île de Montréal. Sont-ils à la poursuite d'un tueur en série ou de quelque chose d'encore plus impitoyable?

## LES ORPHELINES (SOPHIE BIENVENU)

Les enfances laissent des marques. Certaines se taisent longtemps.

Il y a un an, Magda a cogné à la porte du chalet d'Elsa, voulant mieux comprendre les derniers instants de sa nièce, Claudia. Aujourd'hui, c'est Elsa qui, au risque de perdre son amie, vient lui apprendre ce qui est vraiment arrivé ce matin-là en avril, sur le lac gelé. Au fil de ses aveux, Elsa entraînera Magda dans les secrets de sa honte et de sa rage. De Montréal au Finistère en Bretagne en passant par la Pologne, d'autres disparues referont surface: Kiki, la mère inoubliable et défaillante d'Elsa, et Hannah, survivante de la guerre et du génocide juif comme sa sœur Magda.

Roman de l'amitié où les mots ont le pouvoir de prendre soin des mémoires blessées, Les orphelines raconte les destins bouleversants de femmes meurtries par l'abandon, la violence, et l'amour mal donné.



## JANETTE (RÉBECCA DÉRASPE)



Janette Bertrand a eu 100 ans. Elle a commencé sa carrière alors qu'elle n'avait même pas le droit d'encaisser un chèque et, au fil des années, a fait tomber un à un tous les murs, les tabous et les conventions qui lui bloquaient le chemin, à elle comme à toutes les femmes. Pour raconter sur scène cette vie extraordinaire, Rébecca Déraspe a écouté les mots, les silences et les hésitations de Janette elle-même. Elle a tiré de cette rencontre une fresque à la fois personnelle et sociale, dans laquelle l'histoire du Québec et celle de la condition féminine se mêlent aux confidences, aux recettes et aux souvenirs, des plus drôles jusqu'aux plus émouvants.

# MOTS CACHÉS

## THÈME : SOUPE

Réponse : 6 lettres

La réponse est cachée dans le bulletin!



**A**  
Ail  
Asperges  
Aubergine

**B**  
Betteraves  
Bisque  
Bol  
Brocoli

**C**  
Céleri  
Champignon  
Chou

Consommé  
Courge  
Crème  
Cresson

**E**  
Endives  
Épinards

**F**  
Fenouil

**G**  
Gaspacho

**H**  
Huîtres

**L**  
Légumes  
Lentilles  
Louche

**N**  
Nouilles

**O**  
Orge

**P**  
Panais  
Persil  
Poireau  
Pois

Potage  
Potiron  
Poulet

**R**  
Repas  
Restaurant  
Riz

**T**  
Tomates

**V**  
Velouté  
Vermicelle

PROCHAINE ÉDITION  
14 NOVEMBRE 2026

