



ENTRE NOUS

Volume XIII n° 6 • Octobre 2005

MOT DU PRÉSIDENT



MICHEL RIOPEL

Nous avons eu le plaisir, depuis la dernière parution de notre bulletin, de renouer avec beaucoup d'entre vous lors des différentes activités tenues au cours des derniers mois. L'automne 2005 est également bien amorcé. Vous serez appelés à participer encore nombreux à ces rencontres mises

sur pied dans l'unique but de vous permettre de conserver un contact avec le milieu qui nous a permis de nous réaliser.

Une belle façon d'amorcer cette période vous a été fournie par les organisateurs du tournoi de golf annuel, qui s'est tenu dans une ambiance de fraternité, où la bonne humeur était facilement perceptible. Tous les participants ont bien aimé leur journée. Merci à Messieurs Jean-Claude Dufour et Alain Petitclerc pour cette belle réussite.

De plus, plusieurs de nos collègues ont pu apprécier la journée passée à l'Hippodrome Blue Bonnet, organisée par Lise et Marcel qui se font toujours un devoir d'assurer votre confort.

Le 18 octobre prochain, se déroulera le déjeuner annuel de l'Association, où rien n'est ménagé pour susciter la présence du plus grand nombre possible de retraité(e)s. Les responsables de cet événement se sont assurés de vous offrir les commodités d'accès, un copieux repas à déguster dans

une atmosphère de détente au son d'un orchestre choisi pour la circonstance.

Prenez également bonne note qu'au cours de l'année 2006, vous serez conviés à un rassemblement provincial de tout le personnel retraité de Desjardins. Cette rencontre se tiendra à Rimouski, les 13, 14 et 15 juin prochain avec un programme adapté pour la circonstance et qui devrait susciter beaucoup d'intérêt !

Vous pouvez l'inscrire dès maintenant à votre agenda. Pour ce qui est des coûts et des activités, nous y reviendrons dans les meilleurs délais.

Voilà les projets qui nous tiennent à cœur présentement et au cours des prochains mois, sans oublier les activités « Brunch » et les sorties déjà à l'agenda pour célébrer la période des fêtes et pour l'année 2006.

Bon retour à tous et au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités! ☺

Michel Riopel, président

AVIS DE RECHERCHE

Retraités bénévoles recherchés pour le Développement International Desjardins

Développement international Desjardins (DID) est une filiale du Mouvement Desjardins qui appuie des organismes dans une vingtaine de pays d'Afrique, d'Amérique Latine, des Antilles, d'Asie et d'Europe de l'Est.

L'expertise de DID est sollicitée pour mettre en place des institutions de base, organiser celles-ci en réseau, introduire de nouveaux produits financiers, redresser des situations de crise, moderniser les opérations, dessiner des stratégies de supervision, élaborer des lois sur les coopératives d'épargne et de crédit, former les différents acteurs de la scène financière locale.

Déroulement des missions d'accompagnement

- La durée des missions est généralement de 4 à 6 semaines
- Les missions se déroulent par groupe de 2 bénévoles séjournant au même hôtel. On s'efforce de jumeler un nouveau bénévole à une personne qui a déjà effectué plusieurs missions.

DID veut offrir à un plus grand nombre de personnes la possibilité de vivre une expérience enrichissante, tout en faisant profiter ses partenaires étrangers des connaissances acquises par les retraités d'un réseau coopératif dont la renommée est mondiale. L'inspecteur-vérificateur

continue d'être le bienvenu, mais nous cherchons également des personnes dont le profil s'apparente à un directeur de caisse et à un conseiller en crédit.

Que ce soit pour manifester votre intérêt ou pour obtenir des renseignements additionnels, n'hésitez pas à communiquer avec le responsable du programme au siège social de DID :

Diane Martel c.a.
Conseiller principal en surveillance
150, avenue des Commandeurs
Lévis (Qué.) G6V 6P8
Tél. : (418) 835-2401 poste 5702
Sans frais : 1-800-724-0024 poste 5702
www.did.qc.ca • dmartel@did.qc.ca

ACTIVITÉS

Franc succès du tournoi de golf 2005

Le 6 septembre dernier avait lieu au Club de golf de Terrebonne le 11^e tournoi de golf de l'Association du personnel retraité de Desjardins, Montréal et Ouest-du-Québec. La journée s'est déroulée sous le soleil et la bonne humeur était au rendez-vous des 69 golfeurs. Un excellent souper nous a été servi, arrosé de bon vin offert par notre association et le tout s'est déroulé dans la bonne humeur et la fraternité.



Cette année, les membres en règle qui ont joué au golf bénéficiaient d'une réduction de 25\$ sur le coût total de leur participation, soit 65\$ (golf, voiturette et souper inclus) au lieu de 90\$ pour les invités ou les non-membres. Cette réduction a été rendue possible grâce à notre Association qui a accepté de verser une subvention à cet effet. Nous



remercions les membres du conseil d'administration pour cette subvention.

À nouveau cette année, plusieurs caisses populaires, des organismes du Mouvement et autres commanditaires ont été très généreux ; tous ces commanditaires seront personnellement remerciés. Ainsi, les participants ont pu recevoir de très beaux prix, particulièrement sous forme de certificats-cadeaux. Chaque participant a reçu au moins un prix d'une valeur minimale de 50\$. Finalement, plusieurs prix de présence ont été remis à l'ensemble des participants du tournoi et du souper.

Considérant une contribution moindre cette année, nous croyions sincèrement obtenir, l'an prochain, un plus grand nombre de golfeurs parmi nos membres. Certains nous ont mentionné que l'on devrait peut-être songer à planifier le tournoi de golf en juin



plutôt qu'en septembre (plusieurs retraités sont en voyage en Europe en septembre). Nous verrons à évaluer cette alternative pour l'an prochain. Le tournoi de golf reste une activité de plein air par excellence et une occasion de nous retrouver et de fraterniser entre collègues et se rappeler les bons moments de notre vie professionnelle.

Sincères remerciements aux caisses populaires et aux organismes du Mouvement pour leurs généreuses contributions sans quoi le grand succès de ce tournoi 2005 n'aurait pas été possible. Merci également aux membres du conseil d'administration de notre association pour leur contribution et pour nous avoir fait confiance dans l'organisation de ce tournoi. Merci à Chantal Gascon, secrétaire de l'association et à Suzanne Boisclair, mon épouse, pour leur importante collaboration aux inscriptions le matin, leur promenade sur le terrain toute la journée afin de remettre de l'eau et des fruits aux golfeurs et Suzanne pour la prise de photos qui resteront pour la postérité... Merci à tous les participants, vous avez collaboré étroitement au succès de ce tournoi 2005. Bravo et à l'an prochain!

Jean-Claude Dufour et Alain Petitclerc
Responsables du tournoi 2005

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES!

Caisses populaires...

d'Anjou	Hochelaga-Maisonneuve	D'Outremont
Argenteuil	Île-des-Sœurs	Petite Nation
Atwater-Centre	Jean-Talon / Papineau	Place Desjardins
Basse-Lièvre	Lafleche	Ste-Thérèse de Blainville
Beaujeu-Hemmingford	Laval-des-Rapides	Quartier Latin
Bois Franc-Cartierville	L'île de Hull	Repentigny
Notre-Dame de Bellefleur	Longueuil	Saint-André Apôtre
Centre d'Ahuntsic	L'Ouest de Laval	Saint-Antoine des Laurentides
Chapeau	L'Ouest de Villeray	Saint-Hubert
Charlemagne	Maison Radio-Canada	Saint-Jérôme
Châteauguay	Mercier-Rosemont	Saint-Luc
Christ-Roi de Châteauguay	Mirabel	Saint-Michel
Côte-des-Neiges	Mont-Laurier	Saint-Pierre Apôtre
Crémazie	Mont Rose -Saint-Michel	Saint-Stanislas de Montréal
De Lorimier	Mont Saint-Bruno	Salaberry-de-Valleyfield
du Marigot de Laval	Montréal-Nord	Sault-au-Récollet
Est du Haut Saint-Laurent	D'Okla	Terrebonne
		Villeray

Organismes et compagnies

Interchèques
Caisse centrale
Centre de financement aux points de vente
FDJUL

Fiducie des caisses du Québec
Investissements Desjardins
Place Desjardins
Service canadien de serrures bancaires

Campagne Centraide du personnel retraité de Desjardins

Vous recevrez prochainement une lettre de sollicitation pour Centraide. Vous pourrez choisir à n'importe lequel des 18 Centraide du Québec où votre don sera acheminé. Nous comptons comme toujours sur votre générosité.

À mettre à l'agenda

Le 14 décembre prochain, il y aura un 5 à 7 à la salle Le Parc de Laval. Vous recevrez l'invitation vers la mi-novembre.

ACTIVITÉS

Hippodrome de Montréal

Quelques dizaines d'invités se sont retrouvés le 25 septembre dernier au restaurant Le Centaure de l'Hippodrome de Montréal pour le premier déjeuner matinal après les vacances estivales.

Les nuages envahissaient le site, mais les jockeys et les chevaux en avaient vu bien d'autres. Les courses stimulaient les joueurs néophytes et les plus avisés aussi. Les conjointes surtout, choisissaient les chevaux par leur nom plutôt que par leurs performances antérieures et bien souvent, elles gagnaient à la grande déception du monsieur qui avait étudié la stratégie. Nous étions là pour nous amuser et profiter

de cette rencontre sociale sans attendre à devenir plus riches.

Tous les convives se sont régalés en choisissant leurs mets préférés au buffet débordant de plats préparés par les chefs et présentés pour le plaisir des yeux et du palais. Chacun a fait un tour à la fontaine de chocolat avant de terminer son repas.

La photo prise à la 4^e course, réservée pour notre groupe, a réuni de nouveaux membres et d'autres fidèles participants à nos activités. Le jockey Denis St-Pierre et l'entraîneuse Dominique Michel avaient averti nos invités que le cheval gagnant Jay Crew n'était pas coopératif et n'aimait surtout pas les gens, alors le photographe



nous a donné 30 secondes pour le cliché sous une petite brume désagréable.

Ce fut un succès cette rencontre dominicale et les participants satisfaits nous ont dit que cette sortie leur a permis de se rendre dans un endroit qu'ils ne fréquenteraient pas en solo ou en duo. On se stimule en groupe et on passe de bons moments ensemble. ☺

À la prochaine !

Lise et Marcel

PARLONS SANTÉ...

Nutrathérapie : aliments anti-cancer



Dr Richard Béliveau, Titulaire de la Chaire en prévention et traitement du cancer de l'Université du Québec à Montréal et directeur du Laboratoire de médecine moléculaire, service d'hémo-oncologie de l'hôpital Sainte-Justine

Le cancer et la nourriture

- on estime présentement que l'alimentation est responsable de plus du tiers des cancers, démontrant l'importance d'une alimentation saine pour réduire l'incidence de même que la progression du cancer
- de nombreuses études fondamentales, cliniques et épidémiologiques ont montré qu'une consommation accrue en fruits et légumes, représente un facteur clé dans la réduction du risque de cancer
- en effet, ces aliments contiennent une quantité importante de composés phytochimiques qui jouent un rôle crucial dans cet effet chimiopréventif

Hippocrate le disait : que l'aliment soit ton médicament

- en plus des fruits et légumes, les travaux de recherche récents ont permis de montrer que d'autres aliments, peu présents dans l'alimentation occidentale, tels le thé vert, l'ail, le soya et l'épice curcuma, possèdent également une grande quantité de composés anticancéreux
- des aliments de ce type sont appelés alicaments

- un régime quotidien combinant ces alicaments permet l'absorption d'une quantité de composés phytochimiques anticancéreux pouvant atteindre 1 à 2 g par jour
- l'apport quotidien de ces différents aliments dans le régime alimentaire constitue un moyen simple et efficace pour contrer le développement et la progression du cancer

Quelques concepts de base en nutrathérapie

- cette approche complète, et ne remplace pas la thérapie classique (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie)
- l'approche nutraceutique est de type quotidien plutôt qu'hebdomadaire : il vaut mieux en consommer un peu chaque jour qu'une seule fois dans la semaine
- planifier des recettes où l'intégration de ses aliments est telle qu'il soit possible de se conformer à un traitement tous les jours : recettes variées et plaisantes au goût, combinant plusieurs aliments : ex. soupe au brocoli, avec oignon, curcuma et poivre noir
- puiser son inspiration dans les cuisines du monde (japonaise, chinoise, indienne, moyen-orientale, méditerranéenne) utilisant ces aliments, de façon traditionnelle, plutôt que d'essayer d'improviser des recettes

Liste des alicaments

Quantité suggérée par jour

- Chou, chou-fleur, navet 1/2 tasse
- Brocoli 1/2 tasse
- Jus V8 ou tomate 200 ml de jus
- Chocolat noir 70% 30 g
- Bleuets, framboises, mûres 1/2 tasse
- Curcuma 1 cuillère à thé
- Thé vert 3 fois 250 ml
- Raisin 1/2 tasse (ou 200 ml de jus)
- Soya 1/2 tasse
- Graines de lin moulues 1 cuillère à table
- Oignons, échalotes, poireaux 1/2 tasse
- Poivre noir 1/4 de cuillère à thé
- Ail 1 cuillère à thé
- Canneberges séchées 1/2 tasse
- Légumineuses (pois-chiches, lentilles, fèves rouges) 1/2 tasse
- Épinards, cresson 1/2 tasse
- Noix mélangées (cajou, amande, grenoble) 1/2 tasse
- Jus d'agrumes 1/2 tasse

Aliments à proscrire : charcuteries, marinades, malbouffe, aliments fumés, toutes les fritures

Combinaisons à proscrire : lait et chocolat

Combinaisons à favoriser : thé et curcuma ; curcuma et poivre noir

Référence(s) : Béliveau Richard Gingras Denis, Les aliments contre le cancer, Éditions du Trécaré Weil Andrew, Le guide essentiel de la diététique et de la santé, Éditions J'ai lu « Bien-être » - diététique.

Source : Société Radio-Canada et www.er.uqam.ca/nobel/dep_chim/prof/alicaments.htm

N.B. : Veuillez prendre note que tout article tiré d'une référence externe n'implique aucunement l'Association soit par son contenu, sa forme de texte, ses expressions ou autres. Ces articles se veulent à titre d'information seulement.

NOUVEAUX MEMBRES

Bazinet	Gilles	FCDQ	Laurin	Gisèle	C. Pop Mont-Bleu
Bazinet	Lorraine	Membre associée	Lemay	Charles	FCDQ
Belzile	Jacques	Membre associé	Lévesque	Lorraine	C. Pop St-Luc
Caron	Francine	Membre associée	Mc Fadden	Huguette	Membre associée
Charland	Pierre	FMO	Martel	Claude	Membre associé
Crnich	Shirley Ann	C. Pop St-Jérôme	Mercier	Lucie	C. Pop Moulins de Terrebonne
Desjardins	François	Membre associé	Mercier	Réjean	Membre associé
Devost	Marguerite	C. Pop Labelle-Nominingue	Moscato	Carmen	C. Pop Tétreaultville
Drolet	Lise	Membre associée	Nichols	Michel	C. Pop Mont-Tremblant
Dubois	Carole	Membre associée	Ouellette	Carmen	C. Pop St-Camille
Francoeur	Yves	Membre associé	Parent	Hélène	Membre associée
Gauthier	Pierre	C. Pop St-Joseph de Hull	Perreault	Albert	Membre associé
Gemme	Alain	Membre associé	Perreault	Huguette	C. Pop Du Grand Coteau
Gemme	Rita	C. Pop Mercier-Rosemont	Perron	Gilles	C. Économie de l'Aéronautique
Giasson	Hélène	Fédération	Perron	Martha	Membre associée
Guimond	Rita	C. Pop De Lorimier	Plante	Jean-Luc	FCDQ
Harnois	Marcel	C. Pop Jean-Talon/Papineau	Plante	Pierrette	Membre associée
Hébert	Huguette	C. Pop St-Claude	Plouffe	Marielle	C. Pop de l'Ouest de Laval
Janelle	Monique	C. Pop des Grandes Seigneuries	Plouffe	Jean-Pierre	Membre associé
Labrecque	Suzanne	C. Pop Maison Radio-Canada	Proulx	Jean-François	Hochelaga-Maisonneuve
Lachance	Marcel	Membre associé	Richard	Maurice	Membre associé
Lachapelle	Gaétan	Membre associé	Richard	Monique	C. Pop Terrebonne
Lafortune	Francine	Accès D	Satenstein	Aviva	Membre associée
Langlois	Florence	C. Pop St-Arsène	Satenstein	Leslie	Fédération
Lapierre	Huguette	C. Pop Montréal-Nord	Toupin	Réjeanne	C. Pop Provost de Lachine
Lapierre	Paul	Membre associé	Toupin	André	Membre associé

MEMBRES DÉCÉDÉS

Godbout	Aline L.	C. Pop Carrefour Therrien
Tousignant	Yvon	C. Pop St-Justin

PENSÉE LIBRE

*Il n'y a que deux héritages durables qu'on puisse léguer à nos enfants.
L'un d'eux est des racines, l'autre des ailes.*

(Les stratégies du fonceur)

VOYAGES POUR LES RETRAITÉS DE DESJARDINS

La retraite me permet de réaliser un vieux rêve, celui d'organiser des voyages !
Que pensez-vous d'un voyage en Europe au printemps 2006 ou à l'automne 2006 ?

Je vous propose quelques possibilités :

- 1) Un tour de France
- 2) L'Espagne et le Portugal
- 3) Le nord de l'Italie et la Suisse
- 4) Le sud de l'Italie et la Grèce
- 5) Les capitales de l'est de l'Europe : Varsovie, Prague, Vienne, Budapest, Cracovie.....

Pour m'aider à répondre au goût de la majorité, j'apprécierais que vous me contactiez soit par courriel ou par téléphone. J'attends vos commentaires.

Claude Laperrière

clapy@videotron.ca • Tél. : (514) 696-6366 (résidence) • (514) 949-3019 (cellulaire)

ENTRE NOUS

Entre Nous est publié quatre fois par année. Le siège social de l'Association du personnel retraité de Desjardins, Montréal et Ouest-du-Québec, est situé au :

Adresse

8129, boul. Saint-Michel
Montréal (Québec) H1Z 3E3

Téléphone

(514) 385-0150 ou 1 866 585-0150

Responsable de la publication

Le Comité du Conseil d'administration

Les collaborateurs

Lise Bédard, Jean-Claude Dufour, Chantal Gascon, Claude Laperrière, Alain Petitclerc et Michel Riopel

Conception et impression

Multigraphiques M.G. inc.

Dépôt légal à la Bibliothèque nationale sous le n° 9251064.

L'Association est membre du Regroupement des associations des retraités du Mouvement Desjardins.