

### RETOUR DE MARIE-ANDRÉE

Voici les heures du bureau de la coopérative afin de joindre Marie-Andrée Nault

- Mardi de 10h à 19h (à l'exception des soirs de CA, le bureau fermera à 18 h)
- Mercredi de 8h30 à 14h30

\*\* Merci de prendre un rendez-vous avant de vous présenter \*\*

#### ARRIVÉES

- Jacques Ducharme au 100 (1/6/23)
- Alejandro Omar Valencia Toro et Rebecca Guilbert au 140 (1/5/23)

#### TRANSFERTS

- Jean-Marc Daraïche et Micheline Bédard au 285
- Caroline Vaillancourt au 100 (étage)
- Patrice-Olivier Boulé au 70 (étage)
- Benny Couture, du 285 au 70
- Philippe Boisé-Levasseur et Virginie Trottier, du 170 au 285

#### DÉPARTS

- Francine Droz, au 1er mai 2023
- Roger Gagnon, au 30 mai 2023
- Jean Lauzon, au 1er juillet 2023

### SITE WEB

Nous vous rappelons qu'un code d'accès et mot de passe vous ont été envoyés dernièrement pour accéder à la zone membre du site web ([www.placeducollege.com](http://www.placeducollege.com)). Si vous éprouvez des difficultés, n'hésitez pas à écrire à [webmaster.placeducollege.com](mailto:webmaster.placeducollege.com). Dans la zone membre, vous aurez accès aux règlements, aux procès-verbaux des assemblées, à la liste d'attente pour monter à l'étage, à la liste des rénovations des cuisines, etc...

Vous pouvez également retrouver sur le site web, les calendriers précédents des activités de la coopérative et des précédentes parutions de ce journal.

Si vous connaissez des gens qui désirent habiter notre coopérative et que vous souhaitez qu'ils deviennent un de vos voisins, n'hésitez pas à leur dire de consulter notre site web. Ils trouveront notre formulaire d'inscription dans la section Demande de logement.

### RETOUR SUR LA CORVÉE DU 6 MAI

La journée était très belle, plus de 80 personnes étaient présentes, membres, conjoints, enfant. Tout s'est bien passé et toutes les tâches ont été effectués. Merci au comité des activités sociales pour le goûter.

---

## MOUVEMENT COOPÉRATIF

---

Les coopératives d'habitation représentent le plus important groupe de coopératives au Québec. Elles en comptent près de 1 300, lesquelles totalisent plus de 30 000 logements. Quelque 60 000 personnes vivent dans une coopérative d'habitation. Le chiffre d'affaires est évalué à 200 M\$ et la valeur totale des actifs est de 1,5 G\$, ce qui en fait l'un des plus importants parcs de logements locatifs au Québec. On retrouve des coopératives d'habitation dans toutes les régions du Québec, mais plus particulièrement en milieu urbain.

La confédération québécoise des coopératives d'habitation (CQCH) félicite M. Jacques Côté pour sa nomination au conseil d'administration au Conseil du Conseil québécois de la coopération et de la mutualité (CQCM). Sandra Turgeon, directrice générale de la CQCH et toute son équipe félicite Monsieur Côté pour sa réélection pour son 4<sup>ième</sup> mandat à titre d'administrateur du CQCH

---

Saviez-vous qu'un de nos membres siège sur le conseil d'administration de la CQCH ? Effectivement Jean-Claude Gingras y est secrétaire en plus d'être président du conseil d'administration de la FECHAM.

---

### **Avantages d'être membre de la CQCH**

#### CARTE MULTI-SERVICES

La carte multi-services permet de profiter de rabais et de promotions auprès de plusieurs détaillants soigneusement choisis en fonction des besoins couramment rencontrés au sein d'une coopérative d'habitation ou en tant que locataire. Cette carte multi-services fait économiser les membres coopératifs pour un ensemble de produits et de services immobiliers allant de la rénovation à l'utilisation de services de communication.

#### CAISSE D'ÉCONOMIE SOLIDAIRE / AFIC

- COOPERATORS – SÉCURIMEMBRE ET AUTOASSUR
- EGR / ASSURTOIT
- EQUIFAX
- HYDRO SOLUTION

#### • RÉNO DÉPÔT

- RONA
- STAPLES
- VIDÉOTRON

## Marcher pour sa santé, est-ce suffisant?

Source : Blogue de Nautilus, consulté le 22 mai 2023

On a souvent entendu dire qu'il fallait marcher au moins 10 000 pas par jour pour être considéré actif et favoriser une bonne santé générale. Saviez-vous que ce chiffre a d'abord été avancé en 1964, sans fondement scientifique? Effectivement, c'est dans le cadre d'une campagne publicitaire d'une entreprise japonaise qui souhaitait commercialiser l'un des premiers podomètres que ce chiffre est apparu. Depuis, plusieurs études ont toutefois documenté les bienfaits substantiels de la marche sur la santé. Alors, combien de pas doit-on réellement marcher par jour pour en bénéficier? Est-ce que la marche suffit pour améliorer notre condition physique?

Les bénéfices sont nombreux et non négligeables, particulièrement pour une activité aussi accessible que la marche. Maintenant, combien de pas devriez-vous viser pour en retirer tous les bienfaits? Contrairement à ce qui a été véhiculé pendant longtemps au sujet des 10 000 pas par jour, une étude récente parue dans le Jama Network a révélé que de marcher 8 000 pas, 3 jours par semaine, était optimal afin de réduire le risque de mortalité toutes causes confondues. Bref, 8 000 pas par jour serait donc le minimum nécessaire pour obtenir un effet protecteur contre les maladies chroniques.

Sachez que 8 000 pas correspondent à un peu moins de 5 km, ou environ 1h20 de marche dépendant de la vitesse et de la longueur des pas. Un travail sédentaire va exiger que vous preniez du temps en dehors de vos heures pour cumuler les pas, alors qu'un travail actif peut combler amplement vos « besoins de marche quotidiens ». Alors si le temps vous manque, cette nouvelle est excellente.

Bien que le seuil minimal du nombre de pas pour en retirer les bienfaits ait été révisé à la baisse, est-ce que la marche est une activité physique suffisante pour améliorer votre condition physique et votre santé?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) formule trois principales recommandations pour améliorer sa santé.

1. Faire au moins 150 minutes d'exercices physiques modérées par semaine. La marche d'un bon pas répond à ce premier critère. Privilégiez des terrains escarpés et augmentez votre vitesse pour assurer une intensité modérée. Et sachez que des activités physiques différentes que la marche, qui font monter votre fréquence cardiaque, répondent à ce premier critère
2. Effectuez régulièrement des activités qui permettent de développer votre équilibre, comme de se tenir debout sur un pied. La marche travaille en partie votre équilibre, mais d'autres exercices spécifiques vont solliciter davantage les muscles impliqués dans l'équilibre. Le yoga et le tai-chi sont également de belles options.
3. Effectuez un minimum de deux jours par semaine de renforcement musculaire. La marche ne peut remplacer la musculation. Alors en plus de votre marche hebdomadaire, vous devriez ajouter des exercices comme soulever des poids et haltères, tirer sur des bandes élastiques, effectuer des exercices sur un appareil ou même avec le poids du corps. Besoin d'aide pour vous bâtir un programme musculaire adapté à votre condition physique? Demandez l'aide d'un kinésiologue!

Somme toute, plusieurs études récentes démontrent clairement les nombreux bienfaits associés à la marche. Alors même si le temps vous manque, sachez que chaque pas compte et fait une différence pour améliorer votre santé. Et si en prime, vous êtes en mesure d'ajouter de la musculation et un travail d'équilibre, vous êtes « en business »! 😊

### Pourquoi manger moins de sel?

Source : Site web Montoutgo.ca, consulté le 22 mai 2023

C'est un fait: nous avons tendance à manger trop salé. En effet, au Canada, près de 60 % des Canadiens et Canadiennes d'un an et plus consomment une quantité de sodium plus élevée que l'apport maximal recommandé. Le sel ajoute de la saveur à nos plats, mais trop en manger peut causer des ravages sur notre santé. La surconsommation de sel est associée entre autres à une augmentation du risque d'hypertension artérielle, de maladies rénales, de maladies cardiaques, dont l'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Au Canada, près de 1 adulte sur 4 fait de l'hypertension. Les maladies du cœur sont la deuxième cause de mortalité après le cancer et l'une des principales causes d'hospitalisation. Ce n'est donc pas à prendre à la légère!

Pour préparer des plats riches en saveurs, essayez d'intégrer certains de ces assaisonnements!

#### FINES HERBES

Fraîches ou séchées, elles sont très polyvalentes et apportent de la fraîcheur à nos plats. Par exemple, on pourrait ajouter du thym ou de l'origan séché sur du poulet au citron, sur des pommes de terre grillées ou dans un plat à la mijoteuse. Les fines herbes fraîches supportent moins bien la cuisson. Ainsi, on les ajoute à une salade ou à un taboulé.

#### SAUCES PIQUANTES

Nous avons chacun et chacune notre tolérance à l'intensité des sauces piquantes. Allez-y avec parcimonie: mieux vaut en ajouter au besoin! Chose certaine, les sauces piquantes ajoutent de la personnalité à un plat, comme à ce saumon au four à l'harissa.

#### VINAIGRES

Le vinaigre ajoute de l'acidité à nos recettes, soit l'une des 5 saveurs perçues par la langue (les 4 autres étant le sucré, le salé, l'amer et l'umami). Ainsi, l'utilisation du vinaigre dans une recette permet d'assurer un bel équilibre gustatif et d'utiliser moins de sel pour que ce soit savoureux. Il y en a de nombreux à l'épicerie: vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, vinaigre de vin rouge ou blanc, vinaigre de riz, etc.

#### ÉPICES

Les épices servent à parfumer nos plats. On peut opter pour des épices comme le poivre, la cannelle, la muscade et le cumin, ou encore acheter des mélanges déjà faits à l'épicerie comme le cari, le chili en poudre et le zaatar.

#### L'HUILE DE SÉSAME GRILLÉ

Cette huile, ainsi que d'autres huiles aromatiques comme l'huile d'olive au citron et l'huile de noisette, permet d'ajouter beaucoup de saveur à nos plats, comme dans un tofu sésame et miel et un bol de poké.

#### AGRUMES ET ZESTES

Tout comme les vinaigres, le jus de citron et le jus de lime apportent une saveur acidulée. Pour profiter pleinement de leur parfum, on ajoute aussi leur zeste.

#### GINGEMBRE FRAIS

Cette racine parfumerà à merveille les légumes sautés, les soupes-repas, le tofu et même les salades de fruits. Si le râper vous semble une tâche fastidieuse, sachez qu'il est possible de le trouver déjà haché en pot.

Il existe aussi tout plein d'autres façons d'ajouter de la saveur à une recette: pesto, moutarde à l'ancienne, pâte de cari... Ces ingrédients contiennent un peu de sel, mais rehaussent un plat de façon telle que ce sont de bonnes options pour concocter un repas moins salé et savoureux.

Nous espérons que ces idées vous inspireront l'ajout de saveur à vos plats sans y ajouter plus de sel!

## SUGGESTION DE LECTURE

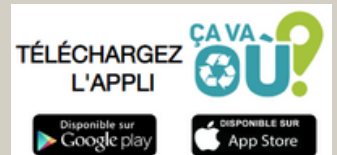


## Noa Marc Levy

Plus unis que jamais, les hackers du Groupe 9 repartent en mission et un reporter d'investigation s'infiltré en terrain ennemi. De Londres à Kiev en passant par Vilnius et Rome, ils ont entre les mains l'avenir de tout un peuple.

## JETER, RECYCLER, COMPOSTER...OUI, MAIS QUOI?

Une application est désormais disponible pour vous aider à déterminer ce qui va au recyclage, au compost ou à l'écocentre. Avec l'application Ça va ou? on sait où ça va



 **Matières acceptées dans le bac de récupération**  
Contenants, emballages, imprimés et journaux

**PAPIER ET CARTON**

- journaux, circulaires, revues
- feuilles, enveloppes et sacs de papier
- livres, annuaires téléphoniques
- rouleaux de carton
- boîtes de carton
- boîtes d'œufs
- cartons de lait et de jus à pignon
- contenants aseptiques (type Tetra Pak™)

**PLASTIQUE**

- bouteilles, contenants et emballages de produits alimentaires, de boissons, de cosmétiques, de produits d'hygiène personnelle et d'entretien ménager identifiés par un de ces symboles :
- bouchons et couvercles
- sacs et pellicules d'emballage

**VERRE**

- bouteilles et pots, peu importe la couleur

**MÉTAL**

- papier et contenants d'aluminium
- bouteilles et canettes d'aluminium
- boîtes de conserve
- bouchons et couvercles

**RÉCUPÉRER PLUS MIEUX**  
www.recyc-quebec.gouv.qc.ca

**RECETTE GAGNANTE : DE LA TABLE AU BAC BRUN**

 **MATIÈRES ACCEPTÉES**

**1. Résidus alimentaires (crus ou cuits sans emballage) ou résidus de table :**

- Café et thé (grains, filtres, sachets de thé)
- Céréales, pains, pâtes alimentaires, riz, quinoa (cuits ou crus)
- Coquilles d'œufs, œufs cuits et crus
- Fruits et légumes (incluant noyaux et pelures)
- Noix de toutes sortes (sauf les coquilles)
- Poissons et fruits de mer crus ou cuits (incluant les coquilles de crustacés)
- Produits laitiers solides (fromages, yogourts)
- Viandes crues ou cuites (incluant les os)
- Autres : nourriture pour animaux, farine, sucre et résidus de table

**2. Autres matières :**

- Cartons souillés d'aliments (ex. : boîte de pizza)
- Essuie-tout, papiers-mouchoirs et serviettes de table (sans produit de nettoyage)
- Journaux
- Sacs en papier
- Vaisselle en papier ou carton
- Couches pour enfant\*\*

**3. Résidus verts (en petites quantités)\* :**

- Feuilles et feuilles mortes
- Plantes
- Rognures de gazon et d'herbes

\* Privilégiez les collectes de résidus verts. Consultez votre calendrier de collectes pour connaître les dates.  
\*\* Ajustement à la liste des matières acceptées

**ACCEPTÉES**

 **MATIÈRES REFUSÉES**

- Capsules de café à usage unique et gobelets de café
- Essuie-tout mouillé par un produit de nettoyage
- Litières d'animaux
- Matières recyclables (plastique, papier propre, verre, métal)
- Médicaments, déchets biomédicaux et produits cosmétiques
- Papier d'aluminium et styromousse
- Résidus de construction, de rénovation et de démolition
- Résidus domestiques dangereux
- Sacs de plastique compostables, conventionnels, biodégradables ou oxodégradables
- Serviettes hygiéniques et autres produits sanitaires
- Vaisselle et ustensiles

**REFUSÉES**

# CONSIGNER, RÉCUPÉRER OU RECYCLER?

Source: [consignaction.ca/consigner-recuperer-ou-recycler](http://consignaction.ca/consigner-recuperer-ou-recycler)

Plusieurs termes servent à décrire les activités liées au traitement des bouteilles et des canettes. Voici un petit lexique pour vous aider à vous y retrouver

## Consigne

Mode de récupération basé sur la perception provisoire d'un dépôt lors de la vente d'un contenant. Ce dépôt est remboursable afin d'inciter le consommateur à retourner son contenant pour qu'il soit récupéré et recyclé. Ainsi, un système de consignation ne représente aucun coût pour la personne qui retourne son contenant. C'est seulement celle qui choisit de jeter son contenant qui assume un coût financier. Au Québec, les canettes de bière et de boisson gazeuse en aluminium ainsi que les bouteilles de boisson gazeuse de verre ou de plastique sont consignées. La consigne permet d'assurer que les contenants rapportés chez les marchands sont recyclés à 100 %.

## Récupération

Système mis en place par les embouteilleurs de boissons gazeuses et les brasseurs afin de récupérer l'ensemble des contenants retournés en magasin. Cette activité est régie par une entente avec Boissons Gazeuses Environnement et Recyc-Québec.

## Conditionnement

Méthode de traitement des matières récupérées qui consiste à récupérer ou conditionner (déchetage, mise en ballots, broyage, etc.) les matières en vue de leur recyclage ou de leur valorisation.

## Recyclage

Utilisation, dans un procédé manufacturier, d'une matière récupérée en remplacement d'une matière vierge. Les consommateurs ne recyclent donc pas leurs contenants eux-mêmes, ils les confient à des entreprises qui s'en chargeront.

## Collecte sélective

Mode de récupération qui permet de cueillir des matières résiduelles comme le papier, le carton, verre, le plastique et le métal, pour en favoriser le recyclage ou la valorisation.

## Valorisation

Terme générique qui englobe l'ensemble des techniques qui permettent de donner une valeur aux matières résiduelles, autre que le réemploi ou le recyclage, dans le but de les détourner de l'élimination. Par exemple, incinérer des matières afin de générer de l'énergie.

### Ce qu'on fabrique

Aluminium	Plastique	Verre
Nouvelles canettes	Nouvelles bouteilles de plastique	Nouvelles bouteilles de verre
Papier d'emballage	Vêtements en tissu polaire	Matériaux isolants de fibre de verre
Vélos	Sacs de magasinage et à rebuts	Micro-billes de verre pour la peinture réfléchissante ou comme abrasif
Contenants divers	Casque de vélo	Sablage au jet
Pièces d'automobile (culasses, jantes, boîtes de vitesses, etc.)	Pièces d'automobile (pare-choc)	Carreaux de céramique
Bâtons de baseball	Matériaux de construction	Asphalte
Meuble de jardin	Casquettes	Fondations de route
	Cintres	Pots
	Corde	Blocs de béton
	Tente	

Le recyclage de l'aluminium, du verre et du plastique permet d'économiser l'énergie qui aurait été consommée pour extraire, transporter et transformer les matières premières nécessaires pour fabriquer de nouveaux contenants. Avec la consigne, la matière récupérée est de meilleure qualité car le tri des matières est fait à la source. Il y a moins de tri à effectuer par les conditionneurs, moins de bris, moins de matières résiduelles indésirables, un meilleur prix de revente de la matière pour un recyclage plus efficace et plus propre!. Morale de l'histoire, conservez ou recyclez, mais ne jetez pas!

---

## SUGGESTION DE SORTIES

---

Source: [www.longueuil.quebec/fr/quoi-faire-a-longueuil](http://www.longueuil.quebec/fr/quoi-faire-a-longueuil)

### 3 juin - Fête des voisins

La Fête des voisins c'est l'entraide entre voisins, de nouveaux liens entre les familles, l'accueil de nouveaux citoyens par le voisinage.

Dans votre cour, dans la rue, dans un parc... c'est facile, vous décidez de la formule!

### 3-4 juin - Ventes de garage

Règles municipales à respecter par les vendeurs

- Aucun permis n'est requis pour organiser une vente-débaras.
- Les étals ne doivent pas empiéter sur le trottoir ou le domaine public.
- Les enseignes sont interdites ailleurs que sur le site de la vente.
- Les ventes se déroulent entre 9 h et 18 h. En dehors de ces heures, les étals doivent être remisés.

### 10 juin, 21h - The Dark Side of the Moon au Parc de la Cité

Le Festival Classica vous invite à assister à l'intégral de l'album lors d'un concert rock symphonique unique à grand déploiement!

Gratuit - pour tous

### 4 au 7 août - Festi-Pétanque la Marseillaise au Parc St. Mark

le plus grand rassemblement de pétanque sportive et de compétition de calibre international au Québec. Venez admirer le talent des 650 joueurs attendus

Gratuit - pour tous

### 23 au 28 août - 22e édition du Festival country de Longueuil au parc Marie-Victorin

Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans accompagnés d'un adulte

ET TELLEMENT PLUS! Consultez le [site de la ville de Longueuil](http://site.de.la.ville.de.Longueuil) pour toutes les activités!



La Zone festive, soit le tronçon piéton de la rue Saint-Charles Ouest situé entre la rue Saint-Sylvestre et la rue Saint-Jacques, est de retour pour la saison estivale.

### Fête nationale du Québec



---

# SUGGESTION DE JEUX EN CAMPING

---

Source : Site web de Roulottes Chaudière, consulté le 22 mai 2023

Vous partez en camping cet été? Glissez quelques jeux de société dans vos valises pour du plaisir en famille et entre amis! Très pratiques aussi pour les jours de pluie en camping. Voici les 10 meilleurs jeux de société à apporter en camping cet été.

## UNO

Connaissez-vous le jeu de cartes UNO? Ce jeu de société composé de cartes avec code de couleurs s'adresse à toute la famille. Ses règles faciles et son caractère convivial en font le jeu de société à deux joueurs ou plus idéal pour les jours de pluie en camping!

## LOUP-GAROU

Saurez-vous trouver le loup-garou? Le jeu de société se joue en groupe. Chaque participant reçoit une carte lui indiquant son personnage. Et, vous l'aurez deviné, le but est de trouver le loup-garou avant que celui-ci ne vous dévore. Ouvrez l'œil...

## CRANIUM

Avec Cranium, on se creuse les méninges! Le jeu de société très populaire propose diverses activités amusantes en équipe. Une bonne dose de créativité et d'humour vous aidera à gagner la partie!

## L'OSTIE DE JEU

Pour ajouter du piquant à vos soirées entre amis autour du feu, procurez-vous L'osti de jeu! Mais attention, le jeu d'associations d'idées 100% québécois se joue exclusivement entre adultes vu ses blagues parfois grivoises ou un peu vulgaires. Votre imagination est la seule limite!

## SCATTERGORIES

Scattergories est certainement le jeu de société qui vous fera le plus chercher vos mots! Seuls ou en équipe, les joueurs doivent trouver des mots qui commencent par une lettre donnée, et ce, pour plusieurs catégories imposées. Jusque-là, c'est assez simple. Le défi augmente, car ces mots doivent être différents de ceux donnés par les autres joueurs ou équipes. Que le meilleur gagne!

## SKIP-BO

Skip-Bo est un autre jeu de société très pratique à avoir sous la main en camping pour les soirées entre amis ou les jours de pluie. Il se joue à deux joueurs ou plus et on peut même former des équipes pour un peu plus de compétition. Plaisir garanti!

## LES AVENTURIERS DU RAIL

Un jeu de société mythique au Québec est certainement Les Aventuriers du Rail. On prend plaisir à construire nos chemins de fer pour se rendre à destination et remporter la partie. Un classique, quoi!

## MONOPOLY

Le Monopoly est certainement LE jeu de société le plus populaire auprès des familles en camping! Tout le monde en a un à la maison et tous savent comment y jouer. Alors pourquoi ne pas l'apporter avec vous en camping cet été?

## GANGSTER

Plongez dans l'univers des gangsters et du Parrain! Chaque joueur est appelé à incarner un personnage et à mener la vie de gangster... sans se faire prendre par la justice! Un défi, sans violence, pour les personnes de 12 ans et plus.

## TROUBLE

La version améliorée du jeu de société Trouble est parfaite pour le camping! Le but est toujours de déplacer le plus rapidement possible ses pions sur la planche de jeu pour les ramener à la base. S'ajoutent toutefois des cartes et un chronomètre de sable pour rendre le tout encore plus excitant! Appuyez sur le squeaker et hop!



---

## SUGGESTION DE RECETTE

---

Lors de la corvée du printemps, Willy Herbeuval, membre de notre coopérative, nous a encore cuisiné une excellente soupe pour le rassemblement. Voici donc la recette de sa succulente soupe asiatique:

### **SOUPE ASIATIQUE DE WILLY HERBEUVAL**

#### **INGRÉDIENTS**

- 2L de bouillon de poulet
- 2 cuisses de poulet
- 2T de fines juliennes de carotte
- 2T de fines juliennes de céleri
- 1 oignon émincé
- 1 poireau coupé sur le long et ciselé
- Feuilles de 4 mini boks choy
- 1 CàT de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 CàS de vinaigre de riz
- 1CàT de sauce soya
- 1CàT de sauce de poisson
- ½ CàT de sauce piquante
- 1 CàT d'huile de canola
- 1 CàT d'huile de sésame
- Coriandre (ajouter au moment de servir)
- Oignon vert ciselé (ajouter au moment de servir)
- Nouilles de riz cuites (ajouter au moment de servir)

#### **PRÉPARATION**

1. Cuire les cuisses de poulet dans le bouillon de poulet. Retirer le poulet et passer le bouillon au tamis. Désosser le poulet et réserver pour le service.
2. Faire revenir les légumes dans l'huile de canola et l'huile de sésame, mais sans les colorer.
3. Ajouter le bouillon de poulet, l'ail, le gingembre, le vinaigre de riz, la sauce soya, la sauce de poisson et la sauce piquante. Laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures
4. Servir. Ajouter le poulet, les nouilles de riz, l'oignon vert et la coriandre au goût