# Cooptel

LE MAGAZINE

**STRESSÉ ?**

PRENEZ LE TEMPS
DE NOUS LIRE ET
VOUS DIVERTIR !


07 **NOUVEAU DÉCODEUR SANS FIL**

08 **ON SE VOIT AU CAMPING ?**

19 **JEUX À FAIRE SUR LA ROUTE DES VACANCES**

22 **NOUVEAU ! MON COOPTEL**

VOLUME 4
JUILLET 2018

# ÉDITORIAL

**Premier magazine en formule Web seulement. Vous pourrez donc le lire sur votre tablette en vacances.**

C'est enfin l'été! J'avoue que c'est ma saison! Les festivals, les soupers sous la pergola, les méchouis, la piscine, le teint bronzé, le homard, les fruits et les légumes du jardin, l'odeur de la peau de nos enfants gorgée de soleil, les pieds dans le gazon... et les maringouins!

Profitez de chaque instant, faites de la lecture à l'extérieur, marchez dans les bois, faites du vélo, allez en camping, mangez de la crème glacée, buvez de la sangria et surtout, amusez-vous!

On dit que l'été, il faut se reposer, que c'est le temps des vacances. Pour ma part, c'est tout le contraire. L'été c'est le temps de bouger et de planifier une tonne d'activités. On se reposera plus tard. Par contre, respirez et savourez chaque instant, car l'été passe trop vite... Hélas...

Sortez votre télé dehors pour suivre les matchs de baseball ou les tournois de golf bien assis sur votre terrasse. Sur votre balcon, lisez le journal sur votre tablette avec l'Internet sans fil. Envoyez des vidéos de vos exploits de jardinage à vos amis sur les réseaux sociaux et écoutez des séries en rafales avec les reprises de l'été.

Bref, la liste pourrait être longue, mais ce que je vous souhaite c'est du beau et du bon temps.

Allez, je vous laisse! L'été file déjà!

Marie-Eve Rocheleau

**Marie-Eve Rocheleau**
Directrice générale

Nous tenons à remercier les membres du personnel de Cooptel qui ont collaboré à la rédaction des articles: **Kathleen McCollough, Natasha Rivard, Emmanuelle Vallée, Jacinthe Charron, Élodie Deschênes Richard Garand, Guillaume Jutras, Vicky Dupont, Marie-Claude April, Katy St-Cyr, Patrick St-Pierre, Jeremy Eldridge, Audrey Rodrigue, Magalie Gagnon Bonneau et Marie-Eve Rocheleau**.

# TABLE DES MATIÈRES

MEMBRE PARTICULIER ..... 3
L'ÉTÉ: LES TIQUES, LES ALLERGIES SAISONNIÈRES ET LES COUPS DE SOLEIL ..... 4
D'OÙ VIENT LA FIBRE OPTIQUE? ..... 6
NOUVEAU DÉCODEUR SANS FIL ..... 7
ON SE VOIT AU CAMPING? ..... 8
MEMBRE CORPORATIF ..... 10
COMMENT GÉRER SON STRESS? ..... 12
CÔTES LEVÉES AU BARBECUE ..... 14
ÉMISSIONS À NE PAS MANQUER CET ÉTÉ ..... 15
CRITÈRES POUR BIEN CHOISIR SON ORDINATEUR PORTABLE ..... 16
JEUX À FAIRE SUR LA ROUTE DES VACANCES ..... 19
TEST: QUEL STYLE DEVRIEZ-VOUS ESSAYER CET ÉTÉ? ..... 20
NOUVEAU! MON COOPTEL ..... 22
LES JEUX VIDÉO ..... 24

# Mariette Bombardier

## MEMBRE PARTICULIER

***Je crois à la force des coopératives.***

**Depuis combien de temps êtes-vous cliente chez Cooptel ?**
Depuis 1967.

**Pourquoi avoir choisi Cooptel ?**
Parce que je crois à la force des coopératives et c'est une entreprise de chez nous. C'est important.

**Depuis combien d'années habitez-vous dans la région ?**
Depuis toujours ! Je suis née à Valcourt.

**Quel service est essentiel pour vous ? La télévision, l'Internet ou le téléphone ?**
Les trois services sont importants pour nous. Je tiens à souligner l'excellent service à la clientèle de Cooptel. Il n'est pas toujours facile de comprendre comment fonctionnent les appareils alors c'est important d'avoir de l'aide lorsqu'on en a besoin.

**Quelle est votre émission préférée ?**
Les Grands reportages et le Téléjournal.

**Quel est le plus beau film que vous n'ayez jamais écouté ?**
La société des poètes disparus avec Robin Williams. C'est un classique et un film qui nous porte à regarder la société actuelle d'une autre façon.

**Quelle est votre plus belle réussite ?**
La coopérative d'habitation La Brunante à Racine. Je suis l'un des membres fondateurs et j'en suis très fière. Je suis très heureuse que les personnes âgées de notre communauté puissent vivre en sécurité et avoir encore une vie active, à tous âges.

**Un rêve que vous chérissez ?**
Garder la santé et la capacité d'aider les autres. Conserver la joie de vivre aussi !

**Votre restaurant préféré ?**
J'aime mieux recevoir (ce que l'on fait beaucoup !) et être reçue.

**Votre chanson préférée ? Pourquoi ?**
Quand les hommes vivront d'amour. Elle nous donne l'espoir de voir un monde meilleur, sans misère et en paix.

# L'ÉTÉ

## *Les tiques, les allergies saisonnières et les coups de soleil*

**L'été, c'est la saison des amours, les moments sur la plage, les balades en forêt ou en vélo et les apéros sur la terrasse. Pendant que nous profitons tous de ces fabuleux moments, certaines choses ou conditions peuvent venir contrarier notre été. Voici comment il est possible d'en diminuer les effets.**


**SOURCES**

*POUR LES TIQUES*
- *fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_de_Lyme*
- *www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/retrait-de-tique-en-cas-de-piqure*

*ALLERGIES SAISONNIÈRES*
- *www.canalvie.com/sante-beaute/sante/index-des-maladies/allergies-saisonnieres-1.1042983*
- *www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/allergies-saisonnieres-reconnaitre-et-diminuer-les-symptomes*

*COUP DE SOLEIL*
- *www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/premiers-soins-prodiguer-cas-coup-soleil- et-maladie-liee-chaleur.html*
- *fr.wikipedia.org/wiki/Coup_de_soleil*
- *remedes.blogspot.com/2012/07/remedes-grand-meres-contre-le-coup-de.html*

### LES TIQUES

Il existe 907 espèces de tiques connues sur la planète. L'une d'entre elles a fait son apparition au Québec dans le début des années 2000. Son nom : la tique à pattes noires, aussi appelée la tique du chevreuil. Cette espèce peut être porteuse de la maladie de Lyme. Comme cette maladie est encore peu connue, il est important de savoir comment agir en cas de piqûre. Selon le site du gouvernement du Québec, il y a quatre étapes importantes à suivre afin d'effectuer le retrait d'une tique :

1. **La première étape** est de saisir la tique à l'aide d'une fine pince (il existe même des pinces à tiques), le plus près possible de la peau et éviter toute pression sur l'abdomen de la tique. En effet, cela augmenterait le risque de transmission de la bactérie, car celle-ci pourrait se vider de son contenu et ainsi transmettre la maladie. De plus, il est important de ne pas utiliser nos doigts ou nos ongles, car le risque d'écraser la tique augmente.

2. **La deuxième étape** est de tirer la tique doucement et de le faire de façon continue. Il ne faut pas la tourner ou l'écraser. Dans le cas où la tête de la tique reste implantée dans la peau, vous pouvez toujours la retirer avec la pince de façon délicate. Cette partie de la tique ne peut plus transmettre la maladie.

3. **La troisième étape** est de placer la tique dans un contenant fermé. Par exemple, un contenant à pilules vide et de la conserver au réfrigérateur. Effectivement, cette étape est particulièrement utile si vous devez consulter un médecin.

4. **La quatrième étape** est de nettoyer la peau avec de l'eau et du savon et de bien se laver les mains.

Santé Canada nous conseille de prendre en note la date et le lieu où vous avez été piqué. Il est également important de noter l'endroit sur votre corps où vous avez remarqué la piqûre. Les symptômes de la maladie de Lyme peuvent apparaître de 3 à 30 jours à la suite de la piqûre. Si tel est le cas, une consultation chez le médecin est nécessaire. Il faudra également lui apporter la tique dans le contenant. Ainsi, le médecin pourra faire l'analyse de ladite tique.

## LES ALLERGIES SAISONNIÈRES

Ce phénomène touche environ 1,6 million de Québécois. Depuis 1987, le pourcentage de la population souffrant d'allergies a augmenté de plus de 14 %. Cette augmentation est en partie due aux changements climatiques. En effet, la hausse des températures prolonge notamment la saison de croissance des plantes, ce qui augmente ainsi la production du pollen. C'est pourquoi les antihistaminiques, les boîtes de mouchoirs ainsi que les corticostéroïdes nasaux et oraux (anti-inflammatoires disponibles uniquement sous prescription) sont nos meilleurs amis.

## LES COUPS DE SOLEIL

Qui n'a jamais eu de coups de soleil ? La plupart de ceux-ci sont bénins, mais certains peuvent être plus graves et nécessitent la consultation d'un médecin. En cas de coups de soleil bénins, les traitements sont simples : enduire la peau d'aloès, appliquer des compresses d'eau froide et des crèmes topiques ou même prendre certains analgésiques oraux, tels que l'ibuprofène. Mais qu'en est il des « méthodes de nos grands-mères » ? Saviez-vous qu'appliquer une rondelle de tomate bien mûre sur votre brûlure ou qu'appliquer du yogourt nature pendant un quart d'heure en rinçant à l'eau froide par la suite peut calmer vos brûlures ? Cela dit, en cas de cloques ou de déshydratation, n'hésitez pas à contacter votre médecin. Évidemment, il vaut mieux prévenir que guérir et la solution la plus efficace afin d'éviter les coups de soleil est d'appliquer de la crème solaire plusieurs fois par jour et de se couvrir la peau avec des vêtements légers. Oh ! Et pensez aux chapeaux, non seulement ils vous protègent, mais en plus ils sont tellement beaux !

# D'OÙ VIENT LA FIBRE OPTIQUE ?

Plusieurs d'entre vous profiteront de la saison chaude pour aller faire trempette dans l'Atlantique. Les vagues, le sable et le soleil, quoi de mieux pour vous détacher de la vie rapide et stressante qu'est notre société branchée ! Laissons en ville ces connexions Internet ultrarapides et ce partage de données incessant, mais… en êtes-vous certain ? Vous ne le réalisez peut-être pas, mais pendant que vous êtes affairés à faire splish-splash dans l'eau salée, 99 % des communications intercontinentales circulent sous vos pieds… oui, oui, dans les fonds marins !

Il y a un peu plus de 150 ans, en 1866, le premier câble sous-marin de transport de données fut installé. C'était alors un câble de cuivre qui reliait l'Irlande à Terre-Neuve et qui servait exclusivement à l'envoi de télégrammes en code morse. Bien que c'était une technologie d'avant-garde à l'époque, une phrase pouvait prendre jusqu'à 1 heure pour se rendre d'un continent à l'autre. Nous étions alors bien loin des communications Internet d'aujourd'hui !

Avec les années, le réseau de câbles sous-marins s'est bien agrandi ! Depuis 1988, la fibre optique est utilisée pour rendre les communications outre-mer encore plus rapides. Le premier câble de fibre optique transatlantique, le TAT-8, contenait 2 paires de fibre optique, ce qui équivaut à environ 40 000 circuits téléphoniques. À l'heure actuelle, près de 300 différents câbles de cuivre, coaxiaux et de fibre optique, sous-marins traversent les océans, reliant ainsi à l'Internet le monde entier ! Ces câbles, qui ont généralement près de 7 cm de diamètre et qui pèsent environ 10 kg par mètre, sont installés par des navires câbliers qui les enfouissent dans les fonds marins, bien à l'abri des bateaux et animaux. Malgré toutes les précautions, il arrive que le réseau soit endommagé par des bateaux et des animaux, mais aussi des avalanches sous-marines, des éruptions volcaniques ou volontairement, en temps de guerre par exemple. Ce sont alors les navires câbliers qui s'occupent de réparer le précieux câble.

En septembre 2017, Facebook et Microsoft ont battu des records en installant, en 5 mois à peine, un câble transatlantique de fibre optique de plus de 6000 kilomètres, à une profondeur de 5000 mètres. Ce câble, nommé Marea, servira à relier la Virginie (États-Unis) à Bilbao (Espagne) et pourra transmettre une bande passante de 160 téraoctets !

Les fonds marins renferment des trésors de la nature encore jamais révélés à ce jour, mais ils protègent également des millions de communications importantes, des souhaits d'anniversaires des petits-enfants aux messages de guerre ultrasecrets !

**SOURCES**


- *ici.radio-canada.ca/amp/795094/cable-transatlantique-150-ans-communication-tnl*
- *www.meteomedia.com/amp/nouvelles/des-cables-sous-marins-pur-relier-les-etats-unis-a-leurope/86597*
- *fr.m.wikipedia.org/wiki/Câble_sous-marin*
- *www.slate.fr/monde/84347/carte-cables-sous-marin-internet?amp*
- *mashable.france24.com/tech-business/20170926-cable-transatlantique-marea-microsoft-facebook*

# NOUVEAU DÉCODEUR SANS FIL

Vous êtes à la recherche d'idées pour votre prochain barbecue familial ? Nous vous proposons un nouveau décodeur sans fil qui vous permettra de créer le ciné-parc maison le plus original du quartier ! En effet, Cooptel vous offre des décodeurs sans fil qui vous permettront d'en ajouter et de les déplacer sans faire appel à un technicien. Pourquoi pas un bon film sur la terrasse sous le ciel étoilé ?! Ou les matchs de baseball entre amis autour de la piscine ?

Avec ce nouveau système, nous installons également un équipement appelé Gigacenter qui servira pour vos décodeurs sans fil, mais aussi pour tous les autres appareils Wi-Fi de la maison. Vous n'aurez donc plus besoin de vous procurer un routeur sans fil puisqu'il sera déjà intégré !

## EN RÉSUMÉ, VOICI LES RAISONS POUR LESQUELLES VOUS DEVRIEZ PASSER À LA TECHNOLOGIE SANS FIL :

- Il n'y aura pas de fils apparents dans la maison.
- Vous pourrez déplacer vos télévisions sans avoir recours à un technicien.
- Vous pourrez écouter la télévision à l'extérieur.
- Avec le Gigacenter, vous n'aurez pas besoin d'ajouter un routeur sans fil.

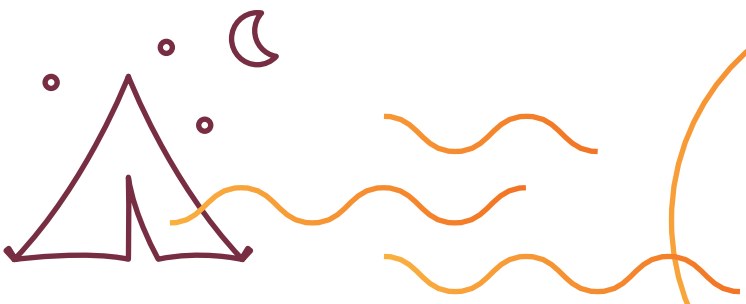
# ON SE VOIT AU camping ?

Les vacances en famille gravent de beaux souvenirs dans la tête des petits et des grands, mais budgétairement, elles peuvent devenir un vrai casse-tête. Une option très intéressante pour économiser est, sans aucun doute, le camping ! Les régions du Québec regorgent de terrains de camping agréables, parfois en nature et parfois originaux. Ils sont de belles destinations pour des vacances inoubliables !

## CAMPING HAVANA RESORT

Avec son concept des plus originaux, le Camping Havana Resort vous accueille dans son « resort » cubain en plein cœur des terres maricourtoises et offre des activités dignes des meilleurs tout-inclus ! Énorme piscine, cours de salsa, plage de sable avec palapas, jeux d'eau, miniferme, café Cubano, équipe d'animation en provenance de Cuba et spectacles ne sont qu'une poignée des divertissements qui vous sont proposés. Le Camping Havana Resort se compose de terrains en pleine nature, mais aussi de chalets de type prêt-à-camper pour les moins aventureux !

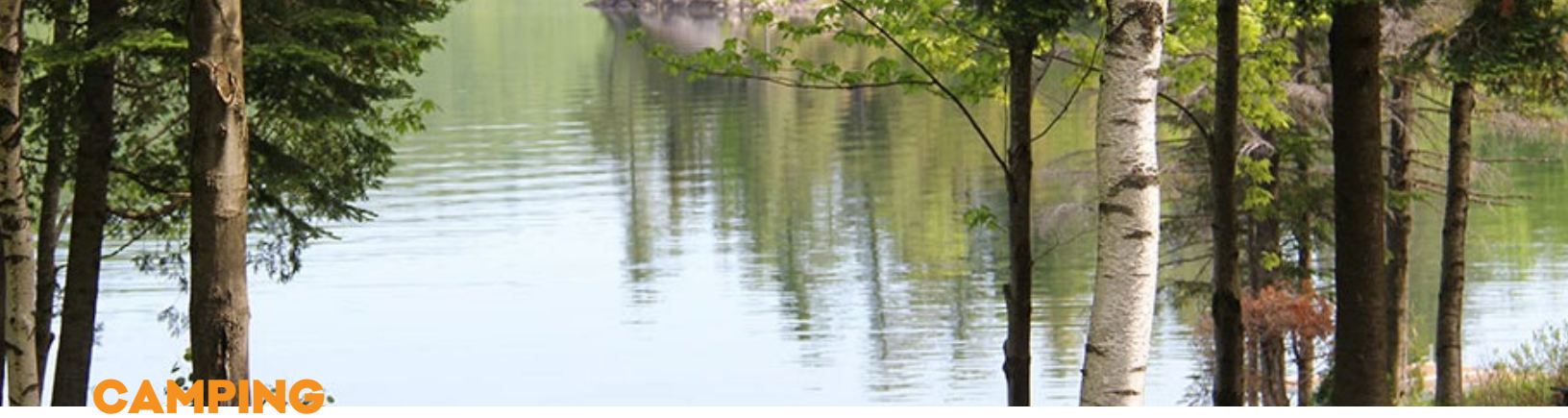
➤ Visitez leur site Web pour connaître les dates de tous les événements spéciaux cet été.
Camping Havana Resort, 514 774-7979
631, 7e Rang, Maricourt.
**www.clubhavanacamping.com**



**PSST !**

Allez lire notre article sur les protections estivales contre les tiques, allergies et coups de soleil pour un été des plus agréables !

**P.4**



## CAMPING DU LAC BOWKER

Niché sur les rives du lac Bowker, à quelques kilomètres du parc du Mont-Orford en Estrie, le Camping du Lac Bowker propose 50 emplacements au charme sauvage. Ils offrent à leurs clients une rampe de mise à l'eau, une station de vidange pour les VR, des commodités sanitaires, une plage pour la baignade, un terrain de jeux pour les enfants, de la pêche et du jardinage.

- Vous pouvez y réserver vos vacances en les joignant au 450 532-4640 ou en les visitant au 2, chemin du Plateau, Orford.
  **www.campingdulacbowker.com**

## CAMPING ATLANTIDE

Considéré comme le plus grand camping familial au Canada, ce complexe situé à Saint-Calixte en Lanaudière forme pratiquement un minivillage en soi avec sa multitude d'installations, de services et de terrains sportifs. Vous y trouverez un parc aquatique, un château magique, un manoir hanté, un camp de jour, un service de garde, des spectacles tous les week-ends tout au long de l'été en plus de bien d'autres attraits. Ils offrent également des chalets et des roulottes à louer.

- Une simple visite de leur site Internet vous séduira! Contactez-les au 450 222-5225 ou rendez-vous au 11155, QC-335, Saint-Calixte pour réserver votre séjour.
  **www.campingatlantide.com**

## CAMPING LA RIVIÈRE DU PASSANT

À proximité de la rivière, le Camping la Rivière du Passant offre de beaux terrains en nature du 15 mai au 15 septembre. Le camping comprend une splendide piscine aménagée comme un lac, un dépanneur, un parc de jeux pour les enfants, l'Internet sans fil, une buanderie, des commodités sanitaires, une station de propane et une station de vidange pour les VR.

- Réservez au 1 855 539-3835 et visitez-les au 330, chemin Cyr à Saint-Joachim-de-Shefford en Montérégie.
  **www.campinglarivieredupassant.ca**

# Chez Duff

## MEMBRE CORPORATIF

**DANS CETTE ÉDITION, NOUS NOUS SOMMES ENTRETENUS AVEC DANAÉ TESSIER, COPROPRIÉTAIRE DE L'ENTREPRISE FAMILIALE CHEZ DUFF SITUÉE À SAINTE-ANNE-DE-LA-ROCHELLE.**

**Pourquoi votre entreprise a-t-elle choisi Cooptel ?**
Cooptel offrait tout ce dont nous avions besoin. De plus, lorsque les travaux pour la fibre optique ont été terminés et qu'on avait maintenant accès au réseau, il n'y avait plus de raison de ne pas choisir Cooptel.

**Décrivez-nous votre entreprise en quelques mots…**
Chezduff.ca, c'est une histoire de famille ! Nous sommes quatre frères et sœurs qui avons grandi dans le village de Sainte-Anne-de-la-Rochelle et nous avons tous participé au commerce familial : un magasin général.

Maintenant rendus adultes à notre tour, nous poursuivons la tradition d'offrir ce qu'il y a de mieux aux familles d'ici. L'idée d'un retour à la base, à l'essentiel a servi de moteur à la mise sur pied de notre entreprise où nous offrons des paniers d'aliments frais en ligne.

**D'où vous est venue l'idée de la mise en marché de ces paniers ?**
Nous étions animés par un désir de simplifier et bonifier la vie des gens. Nous voulions offrir la possibilité aux familles de se procurer tous les produits frais dont elles ont besoin pour la semaine en une seule étape. Après réflexion, nous nous sommes dit : faisons ce que nous connaissons le mieux, de la distribution ! De là est né notre concept. Ainsi, nous avons établi des partenariats afin d'offrir à notre clientèle « les essentiels » : fruits et légumes, pain, œufs et lait !

**Vous décrivez votre entreprise comme un marché des temps modernes, pourquoi ?**
En pleine révolution numérique, dans ce monde où tout va vite, les entreprises de toutes tailles se doivent d'utiliser la technologie comme une alliée.

Le marché en ligne peut être fait un peu partout, à toute heure du jour ou de la nuit et permet ainsi de passer plus de notre précieux temps avec ceux qu'on aime. Nous avons créé une plateforme facile d'utilisation permettant à chaque client (peu importe ses connaissances informatiques) de monter son panier à l'image de ses besoins et de ses goûts. Un service d'accompagnement sous forme de clavardage en ligne est disponible pour guider les clients tout au long de leur marché.

## Une alimentation vivifiante : les fruits et les légumes

**Votre marché est-il ouvert à l'année ?**
Étant nous-mêmes inspirés des producteurs locaux et de leurs produits d'une fraîcheur incomparable, notre rêve était de mettre à la disposition des gens une voie leur permettant de s'offrir des produits de qualité, frais, encore gorgés de saveur, et ce, à longueur d'année ! Nous avons vite compris que tout le monde était gagnant avec l'achat local ! C'est d'ailleurs notre source première d'approvisionnement en saison.

Mais les hivers étant ce qu'ils sont au Québec, afin d'assurer une continuité, nous avons suivi le « trajet de la fraîcheur ». Pour ce faire, la veille de la remise des paniers, nous nous rendons au Marché central de Montréal et nous choisissons avec soin vos fruits et légumes. Puis, nous les emballons tout en les vérifiant méticuleusement un à un.

• membre corporatif • depuis 2015

**Point de service : service à l'auto**
Ayant nous-mêmes de jeunes enfants, nous connaissions bien ce que c'est que de faire « les courses » pendant la semaine et les week-ends. Voilà pourquoi nous avons opté pour le service à l'auto. Cette option permet de récupérer le panier sur le trajet après le travail ou au retour des activités sportives des enfants avec la certitude que tout y sera ! La remise en personne des paniers est, en fait, un moment privilégié qui nous permet d'établir un contact chaleureux avec nos clients.

**Quels sont les commentaires que vous recevez le plus de votre clientèle ?**
« À chaque panier, la même qualité, la même fraîcheur est au rendez-vous ! »

« Depuis qu'on commande notre panier, on mange plus de fruits et de légumes ! »

« Pour les enfants, c'est la fête le soir de réception lorsqu'on découvre le contenu du panier et que l'on parle des belles recettes qu'on va faire ensemble ! »

D'autres confient simplement adorer faire leur marché en pyjama en sirotant leur café…

## La qualité des produits demeure pour nous un incontournable !

**CHEZ DUFF**
**Marchand général**

103, rue Principale Est,
Sainte-Anne-de-la-Rochelle
(Québec) J0E 2B0

**chezduff.ca**
**450 539-2862**

# Comment gérer son stress ?

De nos jours, toutes les sphères de notre vie (famille, travail, relations, etc.) sont passées à la vitesse supérieure. Avec cette accélération, il est tout à fait normal de se sentir un peu submergé. Il faut se l'avouer, le stress fait maintenant partie intégrante de notre mode de vie. Il est essentiel d'avoir une bonne gestion de celui-ci pour vous permettre de rester en équilibre.

Le stress est un inconfort physique ou psychique, en lien direct avec la réalité immédiate. Il se déclenche dès qu'il y a décodage d'une menace ou d'un danger réel. Il se manifeste par de la fébrilité, des tremblements, des palpitations, de la fatigue ou un sentiment d'impuissance, de tristesse, d'irritabilité ou d'agressivité.

Quand le stress devient trop intense, constant, et que toutes vos pensées sont axées sur une panoplie d'éléments négatifs qui pourraient arriver, le stress devient alors de l'anxiété. Les symptômes du stress et de l'anxiété sont sensiblement les mêmes. Principale différence, ils sont beaucoup plus accentués dans l'anxiété.

# Méthodes pour réduire le stress...

## IDENTIFICATION DES FACTEURS DE STRESS

Premièrement, avant de tenter de réduire le stress dans votre vie, il est important de le reconnaître et de bien identifier les éléments qui en sont la cause. Par la suite, il est beaucoup plus aisé de réduire ceux-ci avec des actions concrètes, au moment opportun.

## RESSOURCEMENT

Toutes activités qui vous permettent de vous ramener au moment présent et rechargent vos batteries sont bonnes pour vous. Que ce soit une marche en forêt, un fou rire avec un proche, un massage, du jardinage ou de la lecture, chaque personne peut y trouver son compte.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique reste l'une des meilleures façons de contrer le stress. En effet, ceci permet de sécréter une hormone que l'on appelle endorphine. Il s'agit d'un neurotransmetteur ayant des propriétés analgésiques équivalentes à celles que procure la morphine. Ainsi, lorsque cette hormone est sécrétée, une sensation de bien-être se fait ressentir dans tout le corps. De plus, l'activité physique ramène votre esprit dans le moment présent et calme vos pensées.

## LÂCHEZ PRISE!

Il est crucial de réduire vos exigences et obligations! Personne n'est parfait et comme l'adage le dit, il faut choisir ses batailles. Il est totalement impossible d'avoir le contrôle sur votre environnement extérieur et votre entourage. Tenter de changer tout ce qui est extérieur à vous peut générer énormément de stress.

## MÉDITATION

La méditation est une autre façon de réduire le stress de façon efficace. Il existe plusieurs techniques de méditation (pleine conscience, Vipassana, Zen, transcendantale...) qui permettent de se recentrer sur l'instant présent et de réduire le fil incessant de ses pensées. Dans cet instant, il n'existe que vous et votre esprit, hors de tous facteurs extérieurs.

## SUGGESTIONS DE LECTURE

- *Le Pouvoir du moment présent*
  Eckhart Tolle
- *La méthode Sedona : L'art du lâcher-prise*
  Hale Dwoskin
- *Méditations guidées*
  Jon Kabat-Zinn

# CÔTES LEVÉES AU BARBECUE

## Avec l'été et la belle température, on délaisse la pelle à neige et le grattoir à vitre d'auto pour la spatule et la brosse à barbecue.

La recette que je propose est un mélange de plusieurs observations trouvées sur Internet et à la télévision, dont la recette de Ricardo.

Dans le choix des côtes, celles que je préfère sont les côtes de dos. Les côtes de flanc sont moins intéressantes, car elles sont plus grasses. Plusieurs font bouillir les côtes 45 min avant la cuisson. Pour ma part, je préfère une cuisson lente indirecte sur le barbecue.

Préparons les côtes. Au dos des côtes, on doit retirer la membrane blanche à l'aide d'un papier absorbant (essuie-tout). Placer les côtes sur une planche de travail prêtes à recevoir la marinade sèche.

### INGRÉDIENTS POUR LA MARINADE SÈCHE

- Cassonade (2 c. à soupe)
- Poudre de chili (1 c. à soupe)
- Moutarde sèche (1 c. à thé)
- Poudre d'oignon (1 c. à thé)
- Paprika fumé (1 c. à thé)
- Sel et poivre

Étendre la marinade sur les côtes et bien les frotter de chaque côté. Je les étends par la suite dans un papier d'aluminium couvert en papillote et je les laisse au frigo toute la nuit.

### CUISSON

Sortir les papillotes (avec les côtes) du frigo pour les laisser tempérer au moins 30 min avant de les mettre sur le barbecue.

Démarrer votre barbecue et garder le feu très bas. Placer vos papillotes sur la grille du haut ou en feu indirect au moins 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Pendant la cuisson, vous pouvez préparer une sauce maison ou bien utiliser une sauce commerciale comme la Bull's-Eye.

### EXEMPLE DE SAUCE MAISON

- Ketchup (1/2 t.)
- Poudre de chili (1 c. à thé)
- Poudre d'ail (1 c. à thé)
- Poudre d'oignon (1 c. à thé)
- Vin blanc (1/4 t.)
- Mélasse (1 c. à soupe)
- Moutarde de Dijon (1 c. à soupe)
- Sauce Worcestershire (1 c. à soupe)
- Cassonade (1/4 t.)
- Quelques gouttes de Tabasco *(facultatif)*
- Sel et poivre

Dans un chaudron, faire chauffer les ingrédients jusqu'à consistance voulue.

### NOUS SOMMES MAINTENANT À LA PHASE FINALE DE LA CUISSON DES CÔTES.

Tout d'abord, s'offrir une bonne bière froide de microbrasserie locale. Vous le méritez!

Maintenant que les côtes sont à point, réservez-les et préchauffez votre barbecue à feu moyen. Huilez la grille, retirez les côtes du papier d'aluminium, placez-les sur la grille et badigeonnez avec la sauce de chaque côté au moins 4 à 5 min. Garder la moitié de la sauce comme accompagnement.

Vous pouvez accompagner vos côtes de frites maison ou de pommes de terre au four, d'une salade verte et surtout, d'un bon vin rouge.

**– Janin Ouellet**

Bon appétit!

Passez un bel été et soyez prudent.

# ÉMISSIONS À NE PAS MANQUER *cet été*

## ARRIVE EN CAMPAGNE

TVA

En compagnie du chef Stefano Faita, des familles urbaines - âges, origines et métiers divers - passent 24 heures dans une ferme du Québec pour vivre la réalité d'une production agroalimentaire. Guidés par la famille agricole qui les accueille, les citadins et l'animateur se voient confier des tâches de la ferme. Ils chaussent leurs bottes, se retroussent les manches et font du mieux qu'ils peuvent... Découvertes, plaisir et émotions à la pelle!

## LES FOUS DU BBQ

CASA

L'animateur Hugo Girard, appuyé par Bob le Chef, proposera un duel enflammé où deux candidats qui habitent dans un même secteur nous feront découvrir leur passion pour le grill. Sous le regard de l'animateur, et les conseils de son complice, les voisins se livreront une chaude lutte en cuisinant leur meilleure recette de barbecue. Le but ultime: remporter le vote des juges. La victoire permettra au gagnant d'améliorer son espace barbecue!

## DESTINATION JARDIN AVEC GUILLAUME

CASA

Découvrez le monde des fleurs et des plantes avec Guillaume Thibert et son équipe. Suivez-le à travers les préparatifs aux serres de production et vivez avec lui la frénésie de la saison estivale.

Découvrez les nouvelles tendances en jardinage et apprenez quelques trucs pour vous verdir le pouce. Guillaume a appris son métier en grandissant dans un marché avec des jardiniers. Donnez-lui un pot, de la terre et des fleurs et il vous confectionne une œuvre d'art!

## MENSONGES (SAISON 4)

addik TV pure fiction.

Dans cette nouvelle saison, quatre ans ont passé, des années durant lesquelles ils se sont éloignés. Alors que plus rien ne semblait les relier, ils seront réunis dans une dangereuse enquête.

## HÉROS CANINS

MOI ET CIE

Les dresseurs professionnels de chiens Nate Schoemer et Laura London se font un plaisir d'aider des gens, atteints d'un handicap, à trouver le chien qui répondra le mieux à leurs besoins particuliers.

# CRITÈRES POUR BIEN CHOISIR SON ORDINATEUR PORTABLE

## Voici en résumé les points à regarder pour bien choisir votre ordinateur.

1. LE PROCESSEUR
2. LA CARTE GRAPHIQUE
3. LE DISQUE DUR
4. LA MÉMOIRE VIVE
5. LA TAILLE ET LA DÉFINITION DE L'ÉCRAN
6. LES CONNECTIVITÉS DISPONIBLES

**SOURCE** ➤ *electroguide.com*

## 1 LE PROCESSEUR

Voici les quatre éléments qui le constituent.

- **LE MODÈLE** Intel, AMD, Celeron.
- **LE NOMBRE DE CŒURS** 1, 2, 4... C'est la capacité d'un processeur à réaliser plusieurs tâches en même temps.
- **LA FRÉQUENCE** Elle correspond à la rapidité d'exécution d'une tâche. Plus la fréquence est élevée, plus le PC sera rapide.
- **LA MÉMOIRE CACHE DU PROCESSEUR** Elle permet de garder des données en mémoire pour y accéder plus rapidement.

## 2 LA CARTE GRAPHIQUE

La carte graphique ou vidéo est une carte qui reproduit l'image avant de l'envoyer vers votre écran. Il en existe de nombreux types. Concernant la mémoire vidéo dédiée, assurez-vous d'avoir un minimum de 4 Go.

## 3 LE DISQUE DUR

Il y a le SATA et le SSD. Le SSD va beaucoup plus vite que le SATA, mais il est également plus cher et de moindre capacité.

## 4 LA MÉMOIRE VIVE

La mémoire vive de l'ordinateur ou RAM pour random-access memory est un élément très important dans la rapidité de votre ordinateur. Elle sert à stocker temporairement les fichiers que l'ordinateur exécute. C'est une mémoire volatile (qui perd ses données lorsqu'on coupe son alimentation électrique).

## 5 LA TAILLE ET LA DÉFINITION DE L'ÉCRAN

Les tailles varient de 11,6 pouces à 17 pouces, mais peuvent aller jusqu'à 18 et 19 pouces. C'est une question de choix, de prix et de besoins. Plus l'écran est grand, plus c'est lourd.

Concernant la définition, une résolution en HD intégrale (en 1080p) de 1920 x 1080p est largement suffisante.

## 6 LES CONNECTIVITÉS DISPONIBLES

Pour finir, regardez bien les connexions possibles disponibles. Voici les connectivités disponibles actuellement, mais pas forcément présentes sur tous les modèles :

- **RJ45** (Internet) Nous vous suggérons de vous procurer un modèle avec cette option.
- **WI-FI** Présent sur tous les modèles.
- **USB** Vérifiez bien s'il y a de l'USB 2.0 et 3.0 pour faire vos transferts plus vite. Plus il y en a, meilleur c'est.
- **HDMI** (permet de relier votre PC à un écran externe ou à la télévision pour, entre autres, regarder un film ou des photos. Votre ordinateur peut ainsi servir de lecteur DVD si vous n'en avez pas).
- **CARTE SD** Il existe maintenant des cartes SD de 256 Go.

Maintenant, assurez-vous de lui faire attention avec un sac de voyage adéquat afin d'éviter les chocs et les bris...

# ET SI VOS CHAÎNES PRÉFÉRÉES VOUS SUIVAIENT EN VACANCES ?

**ÉCOUTEZ LA TÉLÉ PARTOUT, MÊME EN VOITURE, GRÂCE AUX**

## SERVICES GO.

Informez-vous dès maintenant sur la possibilité d'écouter vos chaînes via un lien Internet haute vitesse sur votre ordinateur, votre portable, votre mobile ou votre tablette.

Cooptel Explorer l'inattendu

1 888 532 2667 | **cooptel.ca**

* Certaines conditions s'appliquent.

# JEUX À FAIRE SUR LA ROUTE DES VACANCES

## Pour divertir petits et grands enfants

### LE PREMIER QUI TROUVE...

Le conducteur désigne un objet à trouver à l'extérieur, par exemple: une voiture jaune, quelqu'un avec une barbe, une pancarte avec un orignal, etc. Le premier qui trouve l'objet en question marque un point et désigne l'objet suivant à dénicher.

### L'HISTOIRE COLLECTIVE

Un premier participant commence à inventer une histoire. Ensuite, les autres participants doivent la poursuivre à tour de rôle. Amusez-vous à compliquer la vie aux autres joueurs en terminant votre partie avec un revirement surprenant ou invraisemblable. Par exemple: «Soudainement, une patate multicolore tombe du ciel». Fous rires garantis!

### ÇA COMMENCE PAR...

Le conducteur choisit une lettre de l'alphabet et les passagers doivent à tour de rôle nommer un mot qui commence par cette lettre, jusqu'à ce que quelqu'un ne soit plus capable de continuer la séquence. Cette personne est ainsi éliminée et le jeu peut continuer auprès des autres avec une nouvelle lettre.

### LE JEU DU SILENCE

Un jeu que tous les parents adorent, en auto ou ailleurs. Une seule règle: le premier qui parle... perd la partie! Attention de ne pas en abuser, sinon cela devient beaucoup moins drôle.

### LE JEU DES COULEURS

Une couleur est donnée par le conducteur. Les passagers doivent ensuite trouver le plus de choses possibles de cette couleur à l'extérieur du véhicule. Un objet ne peut être identifié deux fois. La personne qui en trouve le plus dans une période de temps donnée gagne la partie.

### NI OUI, NI NON

Une personne désignée a l'interdiction d'utiliser les mots «oui» ou «non». Les autres personnes doivent utiliser des moyens aussi sournois soient-ils pour piéger la personne. Une bonne technique est de lancer la personne désignée dans un sujet qui l'intéresse vraiment!

### LE CLASSIQUE PANIER D'ÉPICERIE

Quiconque a écouté Passe-Partout connaît le jeu! On commence par un aliment ou un produit d'épicerie et on en ajoute au fur et à mesure à tour de rôle en nommant toujours la liste à partir du début. Dans mon panier d'épicerie, j'apporte du lait, du pain, des œufs, des carottes...

### QUEL EST TON PREF!

On pose des questions afin de se connaître. Quel est ton souper préféré? Quel est ton animal favori? Qui est ton meilleur ami? Quel est ton film préféré? Vous allez être étonné des réponses de vos enfants!

# TEST

## Quel style devriez-vous essayer cet été ?

**1 Quand vous plongez dans votre placard pour saisir des vêtements, l'objectif est de :**

- A Trouver le maximum de confort tout en me fondant dans le décor.
- B Susciter le désir et la simplicité.
- C Affirmer ma singularité.

**2 Quel est votre réflexe avant d'acheter un morceau de vêtement :**

- A Je regarde l'étiquette afin de savoir où il a été fabriqué.
- B Je regarde la marque pour savoir qui l'a créé.
- C Je regarde mentalement ma garde-robe pour déterminer. le morceau pour l'agencer

**3 Comment définiriez-vous votre allure ?**

- A Naturelle et relaxe
- B Séductrice et élégante
- C Surprenante et colorée

**4 Le mot « vêtement » évoque quoi en vous ?**

- A Une seconde peau, le confort
- B La sensualité
- C Une mise en scène

**5 Quelle est votre matière de vêtement préférée ?**

- A Du coton bio et du bambou
- B L'organza de soie et la dentelle
- C La viscose et le polyester

**6 Quel est le lien entre vous et vos vêtements ?**

- A C'est le miroir de mon besoin de confort et de bien-être.
- B Mes alliés de tous les jours pour le départ à la conquête du monde.
- C Les complices de ma personnalité changeante.

**7 Quelle est votre opinion sur les motifs fleuris ?**

- A J'adore ! Plus il y en a, mieux c'est !
- B Je trouve ça beau, mais je ne sais pas si j'oserais.
- C C'est non ! Je préfère les motifs géométriques.

# RÉSULTAT

## Êtes-vous plus bohème, classique/pinup années 50 ou plutôt rétro 80-90 ?

### MAJORITÉ DE A

**Bohème**

Souvent composé de matériaux naturels, de coupes plus amples en plus d'être agréable à regarder, le style bohème rejoint la personne hippie en vous. De plus en plus, les créateurs mélangent style avec écologie. Vous devriez vous laisser tenter par ce jumpsuit fleuri ou cette petite robe en lin que vous n'osiez pas porter en public. Il s'agencera à votre personnalité ! Messieurs, allez-y avec la fameuse chemise hawaïenne et le pantalon de lin.

### MAJORITÉ DE B

**Classique/Pinup années 50**

De façon générale, vous aimez les coupes classique et minimaliste, mais peut-être pourriez-vous vous laisser tenter par ce nouveau maillot de bain à taille haute qui soulignera votre Marilyn Monroe intérieure. Messieurs, quant à vous, le bermuda assorti d'une chemise chic sera tout à fait à votre hauteur !

### MAJORITÉ DE C

**Rétro années 80-90**

Osez retourner dans le passé pour retrouver les couleurs fluos et les motifs qui vous étourdissaient. Vous n'avez pas peur d'essayer quelque chose qui vous sort de votre zone de confort. Peut-être que cette robe turquoise, rouge et jaune sera parfaite pour un mariage. Pour les hommes, on ose le rose flamand !

## *Quelques astuces incontournables pour vos vacances*

**ASSOUPLISSEZ VOS SOULIERS** Le fait de mettre une feuille d'assouplissant dans vos espadrilles vous aide à garder une odeur fraîche en plus d'aider à élargir en douceur vos chaussures neuves.

**LE RASOIR** Si vous avez un pull ou des pantalons de jogging qui ont molletonné, vous pouvez utiliser un rasoir pour enlever les molletons sans endommager vos vêtements.

**LE FER PLAT** Si n'avez pas de fer à repasser, il est toujours possible d'utiliser votre fer plat pour enlever certains plis indésirables, comme pour le col d'une chemise par exemple.

**L'ANNEAU DE PORTE-CLÉS** Utilisez l'anneau infini d'un vieux porte-clés pour empêcher la fermeture Éclair de votre pantalon préféré de descendre. Vous l'attachez à votre curseur et lorsque vous levez la fermeture, vous pouvez l'attacher au bouton.

NOUVEAU

# « Mon Cooptel »

L'expérience client est un incontournable dans le monde d'aujourd'hui. C'est pourquoi nous sommes à modifier votre page client **Mon Cooptel** sur notre site Web. En effet, une nouvelle interface client plus conviviale sera introduite très prochainement. Le nouveau **mon.cooptel.ca** permettra aux clients d'accéder à leurs factures des 18 derniers mois et de visualiser les détails de leurs forfaits, options, équipements, consommation et promotions pour chacun de leurs services.

Sur la page **Téléphonie**, vous pourrez voir votre type de service, vos options et vos plans d'interurbains pour chacune de vos lignes. Nous mettrons en place une section dans le coin supérieur droit de la page qui vous proposera des suggestions en fonction de vos options et de votre utilisation actuelle. Nous ajouterons également une section consacrée à la documentation utile telle que le guide de l'utilisateur de la téléphonie.

La capacité de visualiser quels canaux sont inclus dans votre forfait télévision n'aura jamais été aussi facile. La section **Ma Télévision** du site permettra de voir non seulement quels canaux vous avez, mais aussi quels canaux sont à votre disposition. Combiné avec la possibilité de voir vos locations et vos équipements, vous aurez une image complète de votre service de télévision.

Dans la page **Mon Internet**, le nouveau module de gestion offrira une présentation graphique de votre consommation Internet. Vous pourrez y visualiser votre consommation Internet, le type de plan que vous possédez, vos options et vos équipements !

Vous retrouverez également le module de clavardage intégré dans la page **Mon Soutien**. S'assurer que nos clients reçoivent le meilleur service possible est notre priorité absolue et le clavardage nous permet de maintenir une communication supérieure avec notre clientèle.

**La possibilité de voir les détails de tous vos services offerts par la coopérative ainsi que votre historique de facturation n'est que le début de ce que nous voulons vous offrir. Nous commençons immédiatement à travailler sur notre site Web transactionnel qui permettra aux membres de la coopérative de modifier leurs services en ligne !**

Voilà une autre façon
**d'explorer l'inattendu.**

# LES JEUX VIDÉO

## Nostalgie, quand tu nous tiens !

Nintendo, vous connaissez ? La société fut créée en **1889** par Fusajiro Yamauchi. À cette époque, l'entreprise fabriquait des cartes à jouer et elle était le fournisseur officiel de la famille impériale. On attendra **1951** avant qu'un autre grand du jeu vidéo naisse, la société SEGA.

Sept ans plus tard, en **1958**, le premier jeu vidéo voit le jour : Tennis for Two !

C'est un jeu qui a été conçu sur un ordinateur analogique de l'armée américaine par un physicien, Willy Higinbotham. Un oscilloscope est utilisé comme écran. C'est une utilisation surprenante d'un appareil prévu à la base pour calculer les trajectoires des missiles nucléaires. Le jeu permettait de jouer à deux au tennis. Sensations fortes garanties !

Il faudra attendre **1962** pour que le jeu vidéo tel qu'on le connaît apparaisse : l'ordinateur DEC PDP-1. Le jeu se nomme SpaceWar et sera vendu directement avec l'ordinateur. Le jeu est simple puisqu'il s'agit d'un combat entre deux vaisseaux...

C'est en **1972** qu'apparut la première console de jeux vidéo connue : l'Odyssey de Magnavox. Elle se branchait sur le téléviseur et disposait de 13 jeux sur 6 cartouches.

## L'avancement de la technologie n'a cessé d'avancer depuis :

**1973** Marque la naissance de Konami, qui se spécialise dans les jeux d'arcade.

**1974** Nintendo sort un jeu d'arcade basé sur un pistolet optique, Wild Gunman.

**1975** Taito sort Gun Fight, le premier jeu à utiliser un vrai microprocesseur.

**1976** Coleco

La marque Coleco (Connecticut Leather Company) lance la Telstar, première console Pong utilisant des circuits intégrés au tarif de 50 $. Neuf modèles différents seront fabriqués qui apporteront un vif succès à Coleco.

**1977** L'année Atari

Atari sort sa console Pong à 99 $, puis il passe à la vitesse supérieure et présente une console de jeux ultrapuissante : l'Atari Video Computer System (VCS), qui sera renommée par la suite Atari 2600. C'est la première console mythique de l'histoire du jeu vidéo, mais aussi la première console à sortir en Europe.

**Depuis ce temps, la technologie n'a cessé de s'améliorer et les limites graphiques sont poussées à l'extrême. Nous en sommes au début de l'ère virtuelle où il devient difficile de différencier le réel du jeu.**

Le futur est magnifique ! On ne peut que rêver des prochaines productions...

SUPER ÉCRAN

# À VOIR CET ÉTÉ!

La Ligue des justiciers | Dès le 28 juillet

Ferdinand | Dès le 4 août

Le Trip à trois | Dès le 4 août

Sur ma peau | Les dimanches 21h, dès le 12 août

Le Crime de l'Orient-Express | Dès le 18 août

Pierre Lapin | Dès le 26 août

## Et bien plus Sur Demande et à Super Écran GO

## POUR DE SUPERS FILMS ET SÉRIES, C'EST GO !

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

**ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT | 1 888 532-2667 | COOPTEL.CA**