



**7 FÉVRIER 2025**

**Qui a-t-il de neuf sur le site**  
**[comprendre.site](http://comprendre.site)**

- 1- L'actualité**
- 2- Jeannette Bertrand**
- 3- Les maladies**
- 4- Découvertes dans l'espace**
- 5- Garder la forme**

# L'actualité

## [comprendre.site](#)

ACCUEIL

CAFÉ DU NET ▾

VOYAGE ▾

INFORMATIQUE ▾

ACTUALITÉ ▾



« Donald Trump montre le visage d'une droite ...



Pourquoi Trump veut-il couper l'aide étrangère ?



Le plus gros mensonge de Trump...

# L'actualité



**C'est quoi, au juste, l'USAID, cette «organisation criminelle» qu'Elon Musk veut fermer?**



**Cliquez [ICI.](#)**

# L'actualité



**24•60**

**MONTÉE DE LA DROITE AUX ÉTATS-UNIS**

**Cliquez [ICI.](#)**



# Jeannette Bertrand



**Votre journal intime ou autobiographie.  
Cliquez [ICI](#) et [ICI](#).**

# Jeannette Bertrand



Patrice  
Roy

**JANETTE VEUT ENCORE SAVOIR**

**Cliquez [ICI](#).**

# Jeannette Bertrand

Janette Bertrand et son rapport au vieillissement



Patrice  
Roy

**JANETTE BERTRAND**

autrice

Cliquez [ICI.](#)

# **Jeannette Bertrand**



**Je veux mourir en bonne santé!**



# Les maladies

## Détecteur de chute ???



Les «**vivant seuls**» peuvent être victimes d'un **malaise** ou d'une **chute** et ne pas être en mesure d'appeler les secours.

Un des anciens secrétaires du **RIAQ** ( [Réseau d'information des aînés du Québec](#) ).

Plusieurs moyens existent pour leur permettre de vivre en sécurité dans leur domicile plus longtemps :

Le **contact régulier** avec un proche ou un organisme

L'**appel automatisé**

Le message texte, le **détecteur de chute**

Le **bouton panique**

Le **bracelet GPS**

**Comment assurer la sécurité des personnes vivant seules?**



**Cliquez [ICI](#).**

# Les maladies

Cancer : premiers symptômes qui doivent vous alerter...



## Symptômes de 5 types de cancer

- \* Perte d'appétit,
- \* Nausées et vomissements (répétitif),
- \* Sang dans les selles,
- \* Douleurs inexplicables,
- \* Une perte de poids,
- \* Maux de tête récurrents et particulièrement violents,
- \* Essoufflement ou difficulté à respirer.

Cliquez [ICI](#).

# LE ZONA

## ZONA

Comment attrape-t-on le zona et comment le traiter ?



**Vaccin «ZONA» - URGENT si vous avez 80 ans ou plus !!!**



Ouille  
ouille  
ouille !



## Une chance sur 3 de l'attraper!

Est-ce que le vaccin du zona est gratuit au Québec ?

À compter du 1<sup>er</sup> mai 2024, le programme **gratuit** de **vaccination** (Programme québécois d'immunisation) contre le **zona** sera élargi aux patientèles suivantes : Personnes âgées de 75 ans et plus. Personnes immunodéprimées âgées de 18 ans et plus. 25 juin 2024

Le traitement contre le zona est **la prise d'antiviraux**. Il faut idéalement commencer le traitement dans les 72 heures suivant l'apparition des lésions pour une efficacité maximale. Ce traitement permet de diminuer la durée de contagiosité et le risque de névralgie post-herpétique. 1 mai 2024

**Cliquez [ICI](#).**



# Les maladies

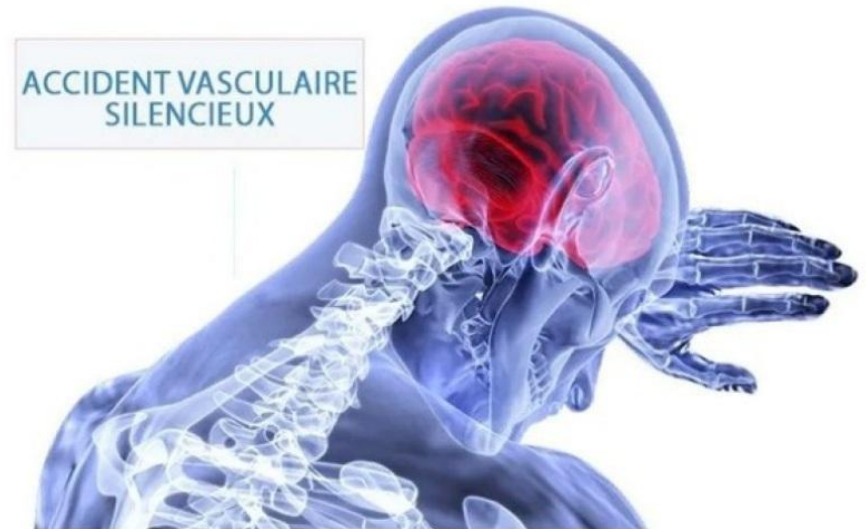
Appelez le 911.

Accident vasculaire cérébral (AVC)



Cliquez [ICI](#).

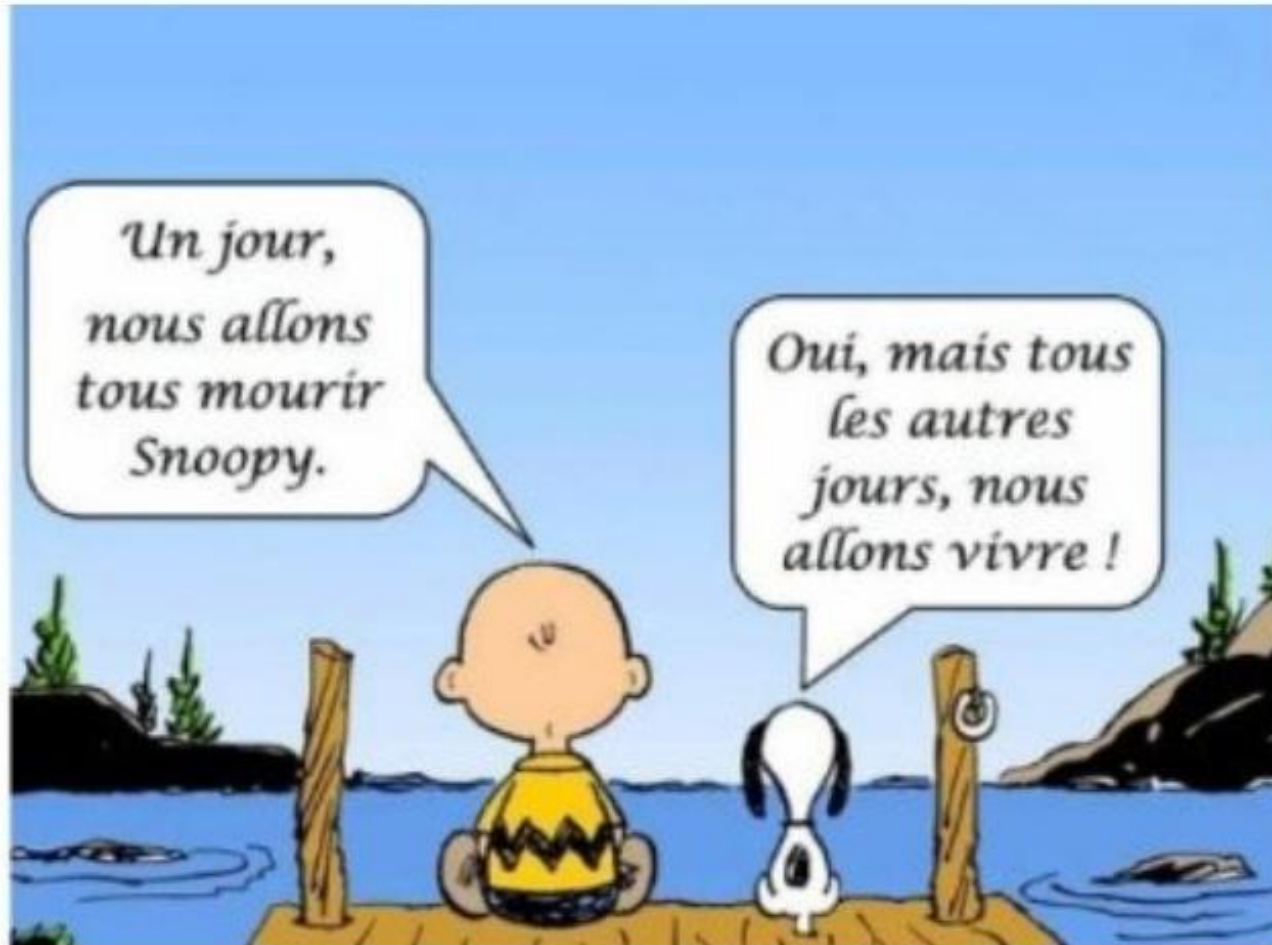
ICT ou AVS = crise d'épilepsie



Cliquez [ICI](#).



# Les maladies



**Comment accompagner un proche devant mourir?**

**Cliquez [ICI.](#)**

# EMI = Expérience de mort imminente

L'importance de la spiritualité



Cliquez [ICI](#).

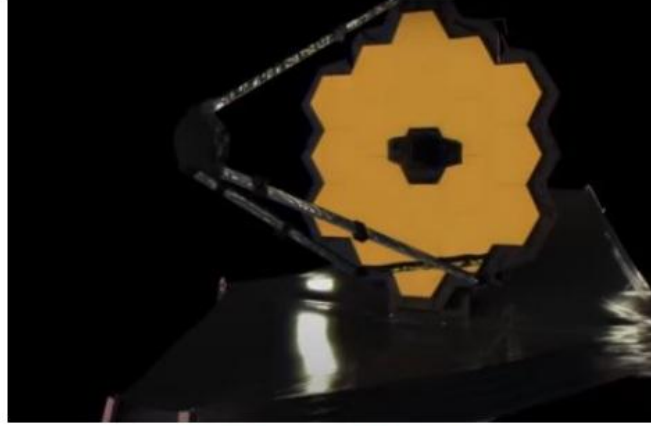


Vision de la mort selon les grandes religions



Cliquez [ICI](#).

# Découvertes de l'espace



James Webb

**25 décembre 2021 – Cliquez [ICI.](#)**

Y a-t-il des milliards de planètes dans la Voie Lactée ?



On estime qu'il y a environ 2 000 milliards de galaxies dans l'univers observable.

**Cliquez [ICI.](#)**

# Découvertes de l'espace

Existe-t-il d'autres "Terres" dans l'univers ?



Cliquez [ICI](#).

Les scientifiques estiment qu'il pourrait y avoir jusqu'à **10 milliards de planètes habitables** dans la Voie lactée.



Cliquez [ICI](#).



# Découvertes de l'espace

Quelle est l'exoplanète la plus proche de la Terre?



Cliquez [ICI](#).

# Découvertes de l'espace

[Mars 1997](#)



Phoenix – Arizona - 3 heures



 Kurt Russell Shares UFO "Phoenix Lights" Experience | UFO Witness

[Kurt Russell](#) et son témoignage.



2023 – Ville de Sherbrooke (Québec)

Cliquez [ICI.](#)

# VARIA

## VOYAGE VOYAGE

3 février 2025



1- AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE SHERBROOKE AVEC SUZANNE PRESSÉ

2- AU ZOO ECOMUSEUM AVEC NATHALIE ZREIDINI

3- AU FESTIVAL ARTIKFEST EN MAURICIE AVEC NAOMIE ROUSSEAU

4- AU 71<sup>IÈME</sup> CARNAVAL DE QUÉBEC AVEC JÉRÔME DESHÊNES

5- AU 71<sup>IÈME</sup> CARNAVAL DE QUÉBEC AVEC JÉRÔME DESCHÊNES (suite)

**BONNE ÉCOUTE**

▶ 0:00 / 44:22



Cliquez [ICI](#).

Un cadeau à monsieur pour aider madame!



Aspirateur sans fil «LiteVak de Tineco» disponible chez «Canadian Tire» (Janvier 2025) tant qu'il en reste...

Cliquez [ICI](#).



# La santé



**Garder la forme**



***Garder la forme***

Cliquez [ICI.](#)



# La santé

115 ans et 7 mois pour les femmes et à 114 ans et 1 mois pour les hommes.



MSN  
À 115 ans, je suis la fem...



Le Journal de Mont...  
À 114 ans, la doye...



Marie France  
Cette femme de 114 ans, la plus âgée des...

## Des scientifiques néerlandais révèlent les limites de la vie humaine



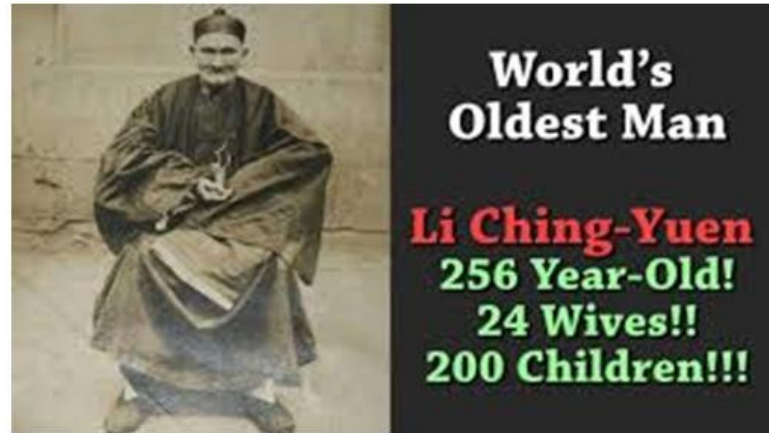
Des chercheurs néerlandais ont affirmé jeudi avoir fixé le "plafond de verre" de la durée de vie humaine à 115,7 ans pour les femmes et à 114,1 ans pour les hommes, malgré l'augmentation de l'espérance de vie.

Des statisticiens des Universités de Tilburg (sud) et de Rotterdam ont exploré des données qui s'étendent sur les trois dernières décennies de

quelque 75.000 Néerlandais dont l'âge exact au moment du décès a été enregistré, a expliqué le professeur John Einmahl, l'un des trois scientifiques qui ont réalisé cette étude.

Cliquez [ICI](#).

# La santé



Selon un article du New York Times paru en 1930, le professeur Wu Chung-chieh de l'université de Chengdu, a découvert des manuscrits du gouvernement impérial chinois daté de 1827 qui félicitent Li Ching Yuen pour son 150ème anniversaire et d'autres documents attestent qu'il a aussi été félicité pour son 200ème anniversaire en 1877.

**Li Qingyun**, né à une date non déterminée avec certitude (probablement **1677**) dans le Xian de Qijiang, province du Sichuan est mort le 6 mai **1933**. Il aurait eu **256 ans**.

# La santé

COMMENT VIVRE JUSQU'À 256 ANS ?



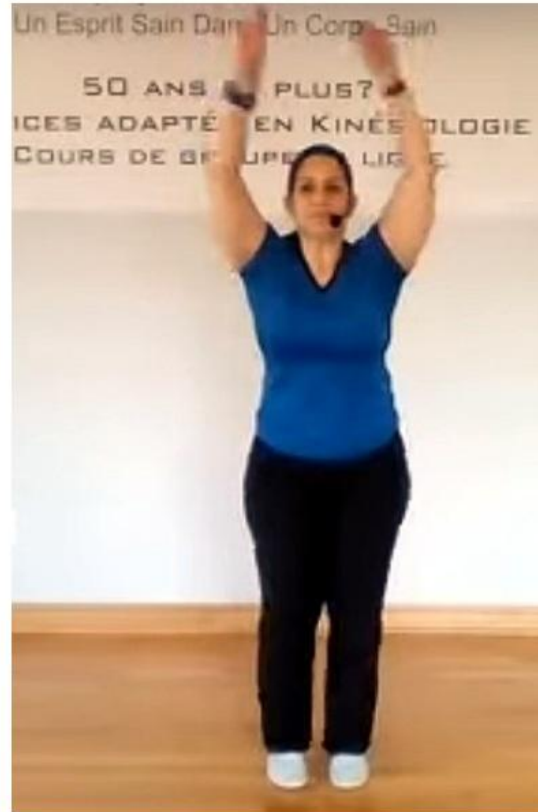
Cliquez [ICI.](#)

# La santé

Avec **MAYA** - lundi et mercredi de 10 h 15 à 11 h 15

ou

lundi - mercredi - vendredi de 9 h à 10 h



<https://youtu.be/SJMTgAemwYc>

**Inscription: [ICI.](#)**



# La santé



**20 règles pour les années d'or**  
**Cliquez [ICI](#).**

# La santé



**Comment vivre longtemps ???  
Cliquez [ICI](#).**

# La santé

6 signes qui prouvent que vous vieillissez mieux que vous ne le pensez



Cliquez [ICI](#).

# Votre devoir: marcher 1 km chez VOUS

... avec Marie-Noëlle

Il est essentiel de marcher pour garder la forme mais il n'est pas toujours possible de **sortir à l'extérieur**.

Voici comment on peut le faire **chez soi** de façon sécuritaire.

- **MARCHER 1KM CHEZ SOI** (15 minutes): <https://youtu.be/xxjM5Oi2yZU>
- **VITALITÉ LÉGÈRE** (15 minutes) : <https://youtu.be/VFHVufFzxeY>
- **MARCHER 2KM CHEZ SOI** (30 minutes): <https://youtu.be/PY5YkNUgshl>
- **MARCHER 3KM CHEZ SOI** (42 minutes): <https://youtu.be/Uvmss2yzWi0>

Si vous avez de la difficulté à marcher,  
vous pouvez le faire assis sur une chaise.

Pour m'écrire: [beauchamp162@gmail.com](mailto:beauchamp162@gmail.com)

# FIN

