



3 octobre 2025

Café du Net Pourquoi ce site ? Comment garder la forme ? Nous contacter Le RIAQ (Réseau d'information des aînés du Québec)

ACTUALITÉ ▾ VOYAGES ▾ JEUX ▾ INFO... ▾ ESPACE ▾ SPIRITUALITÉ ▾ VARIA ▾ LANGUES ▾ AUTOMOBILES ▾ SANTÉ ▾ MUSIQUE ▾



⚡ Dernières nouvelles

Garder la forme



Voyages

Êtes-vous prêt·e· à partir en vacances?



Espace

Depuis 1972, aucun humain est allé à la LUNE. Pourquoi?

admin Jul 31, 2024 0 123



NASA

Espace

Critiques: la Lune,

2025 à 2029 avec ARTEMIS et Mars



Sommes-nous seuls

Espace Divers ?

Sommes nous seuls dans



## **[Comprendre.site](#)**

**L'automne de ma vie**

**Le RIAQ**

**D'où vient l'Alzheimer ?**

**30 minutes d'activité physique tous les jours !**

**Prêt ou prête à partir en vacances?**

**Apprendre une langue avant de partir?**

**Vie extraterrestre**

**Téléportation quantique**

**Planète Mars**

**Les galaxies**

**D'autres humains dans l'univers ?**



Cliquez [ICI.](#)

Les ateliers seront de retour début octobre avec un site web amélioré et avec des nouveaux ateliers



Cliquez [ICI](#).

# D'où vient l'Alzheimer?



## Sources possibles

- des années d'épreuves sociales
- de la pauvreté
- du manque d'accès à l'éducation ou aux soins
- du stress chronique

Cliquez [ICI](#).

# *L'Organisation mondiale de la santé (OMS)*

recommande

un minimum de **30 minutes** d'activité physique tous les jours.

On peut le faire par internet, donc chez VOUS, avec **Maya**.



## Trois niveaux:

1. **Débutant ou débutante** – 30 minutes - mardi et jeudi – 9 h
2. **Intermédiaire** – 2 heures par semaine - lundi et mercredi – 10 h 15
3. **Avancé** – 3 heures par semaine – lundi – mercredi – vendredi – 9 h

**N.B.** Le mode différé est aussi **disponible**.

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

# On peut aussi «bouger» en tous temps!

avec Marie-Noëlle Fontaine

Marchez **1 km** ou **2 km** chez vous tous les jours



**Marcher 1 km**  
en 15 minutes  
Cliquez [\*\*ICI.\*\*](#)



**Marcher 2 km**  
en 30 minutes  
Cliquez [\*\*ICI.\*\*](#)

# Êtes-vous prêt·e· à partir en vacances?



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

# Apprendre une langue... et partir !

← → ↻ https://comprendre.site/ 🔍 ☆ 📄 👤 ⋮

SPIRITUALITÉ ▾ VARIA ▾ ACTUALITÉ ▾ VOYAGES ▾ JEUX ▾ INFO... ▾ ESPACE ▾ AUTOMOBILES ▾ SANTÉ ▾ **LANGUES ▾** MUSIQUE ▾ 🔍

Apprendre l'espagnol

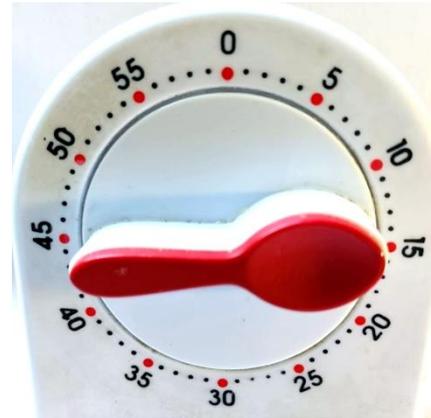
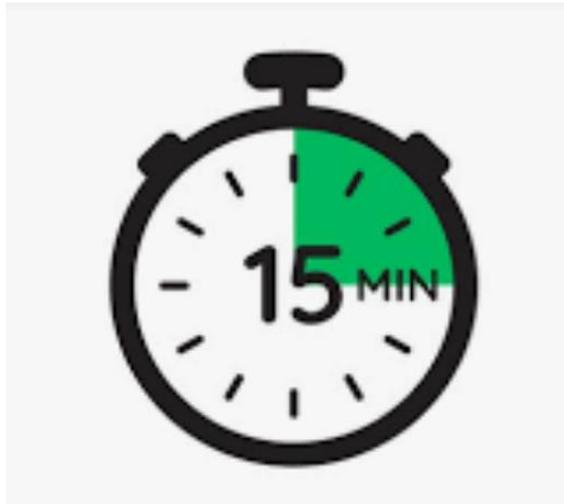
Olá, tudo bem?

Apprendre 50 LANGUES au Québec

Anglais Espagnol Portugais

Seulement 15 minutes par jour...

Oui, c'est possible d'apprendre une langue pa...



Cliquez [ICI](#).

# Apprendre l'espagnol... *et partir !*

TikTok

Q espagnol

- 🏠 Pour toi
- 🔍 Explorer
- 👤 Suivis
- 📺 LIVE
- ➕ Importer
- 👤 Profil

Top

Utilisateurs

Vidéos

LIVE



## Pays où on parle espagnol

- **\*\*Espagne\*\***
- **\*\*Mexique\*\*** MX
- **\*\*Argentine\*\*** AR
- **\*\*Colombie\*\*** CO
- **\*\*Pérou\*\*** PE
- **\*\*Venezuela\*\*** VE
- **\*\*Chili\*\*** CL
- **\*\*Équateur\*\*** EC
- **\*\*Bolivie\*\*** BO
- **\*\*Paraguay\*\*** PY

- **\*\*Uruguay\*\*** UY
- **\*\*Guatemala\*\*** GT
- **\*\*Honduras\*\*** HN
- **\*\*Nicaragua\*\*** NI
- **\*\*Salvador\*\*** SV
- **\*\*Costa Rica\*\*** CR
- **\*\*Panama\*\*** PA
- **\*\*Cuba\*\*** CU
- **\*\*République dominicaine**
- **\*\*Porto Rico\*\*** PR
- ...

Cliquez [ICI](#).

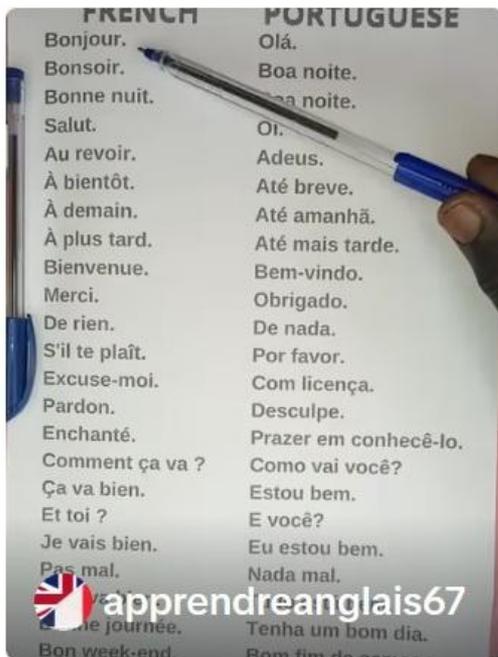
● ● ●  
 APPRENDRE  
 Portugais

#apprendreportugais

860 publications

Pays où on parle le portugais

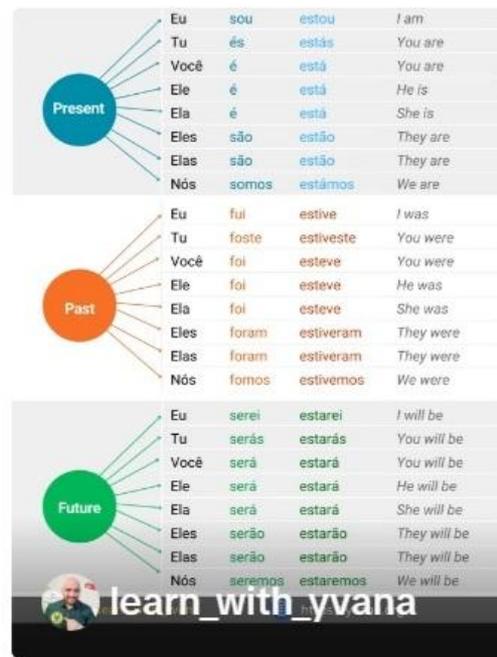
- Portugal
- Brésil
- Angola
- Mozambique
- Cap-Vert
- Guinée
- Timor
- Macao...



apprendre le portugais



Quiz Portugais PT Politesse



1—Tenses and Verbs | SER

[Cliquez ICI.](#)

# La possibilité de vie extraterrestre avec des exoplanètes habitables



Cliquez [ICI.](#)

## Les phénomènes aérospatiaux non identifiés

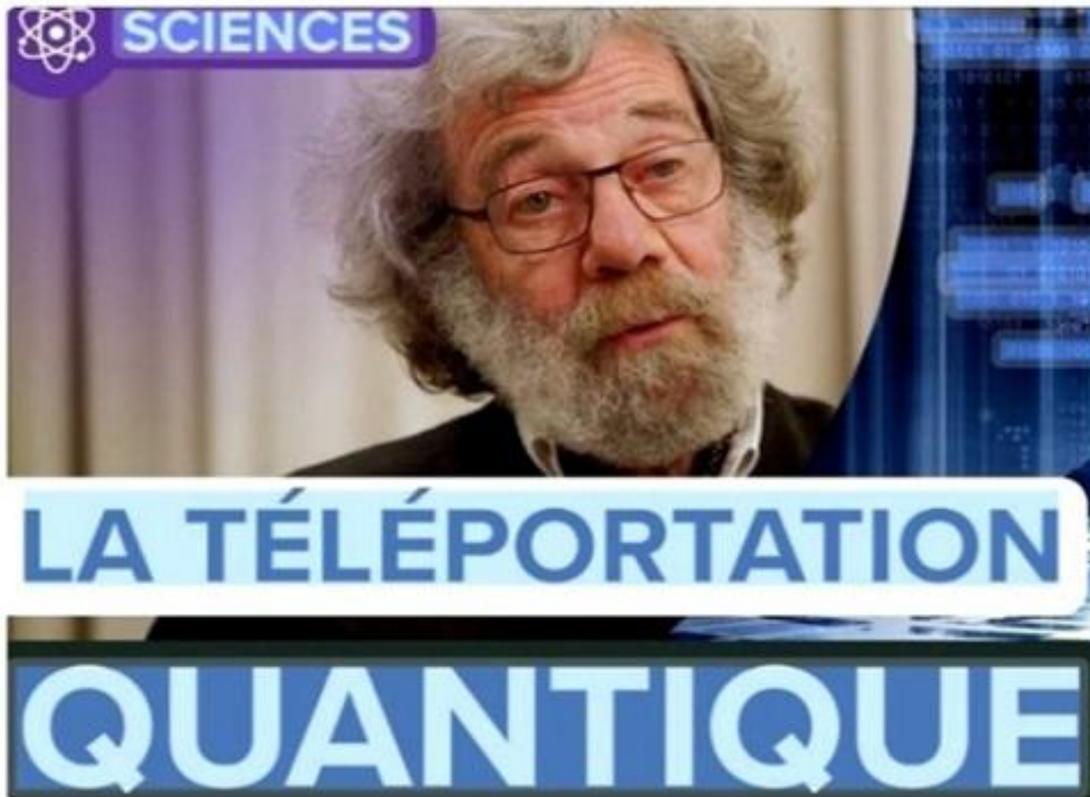


Les phénomènes aérospatiaux non identifiés 🌌

Des OVNI volant à basse altitude et les habitants de la Floride du sud



[Cliquez ICI.](#)



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

- - - - -

Le **PARADOXE QUANTIQUE** du «Voyage dans l'Espece»

Cliquez [ICI](#).

En 2017 «Projet [QUESS](#) » (**Chine**)

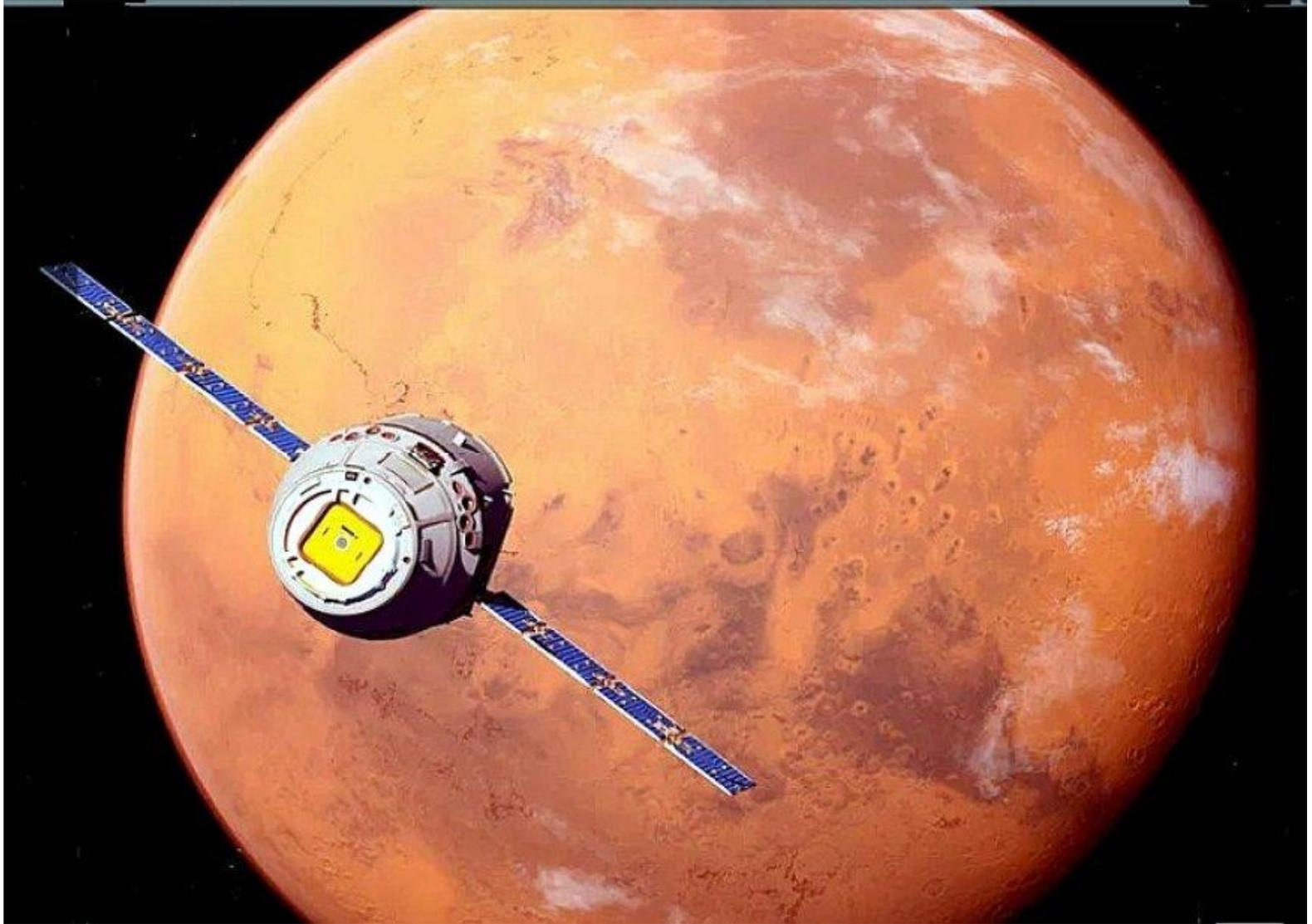
Téléportation entre la **Terre** et l'espace jusqu'à 1 400 km



[Charles Duke](#), astronaute d'**Apollo 16**, a marché sur la **Lune** en avril **1972**, devenant le **dixième humain** et le plus jeune à y poser le pied à l'âge de **36 ans**.

[Cliquez ICI.](#)

# Comment se passera «Le VOYAGE vers MARS» ?



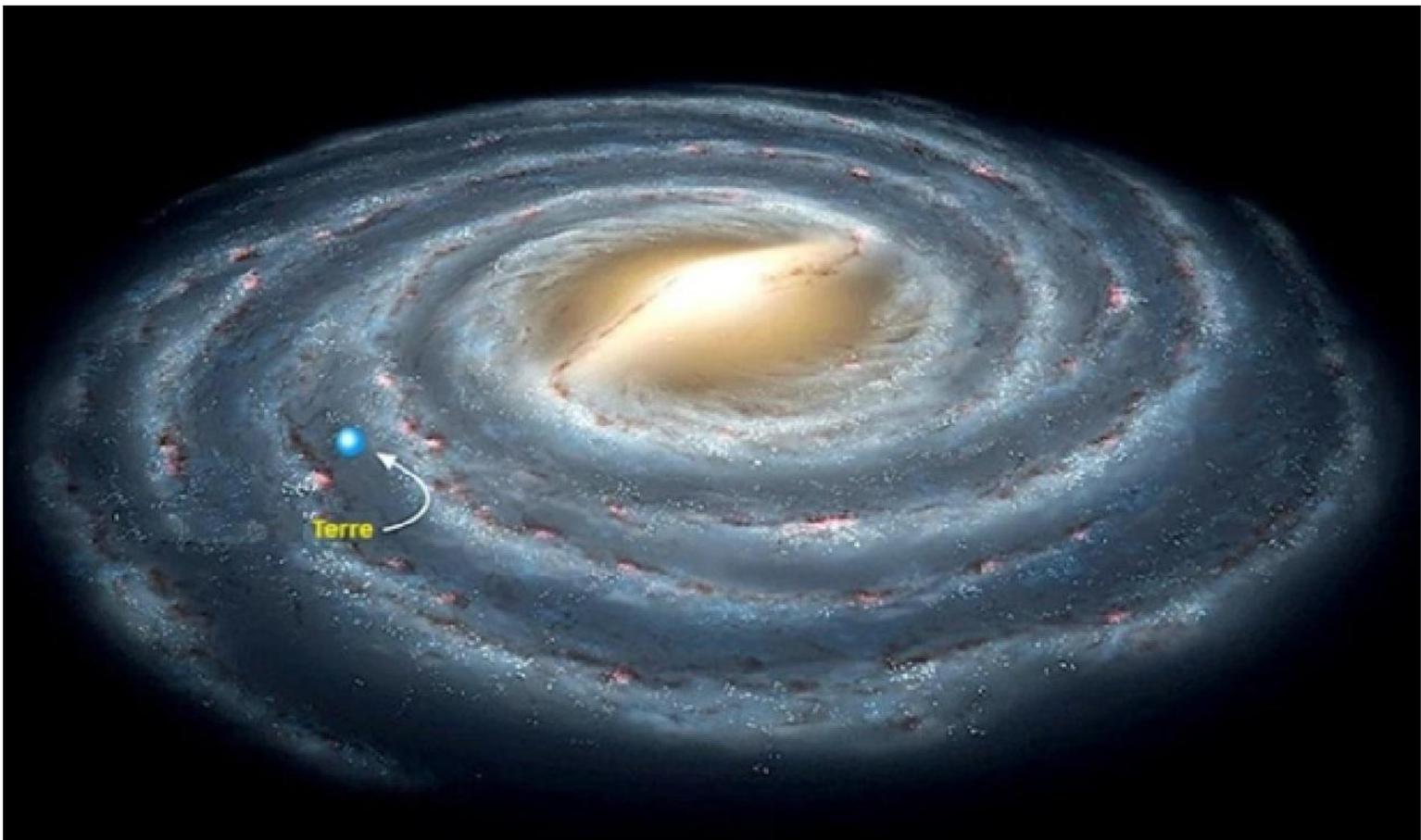
Cliquez [ICI.](#)



[Mars 1](#)

[Mars 2](#)

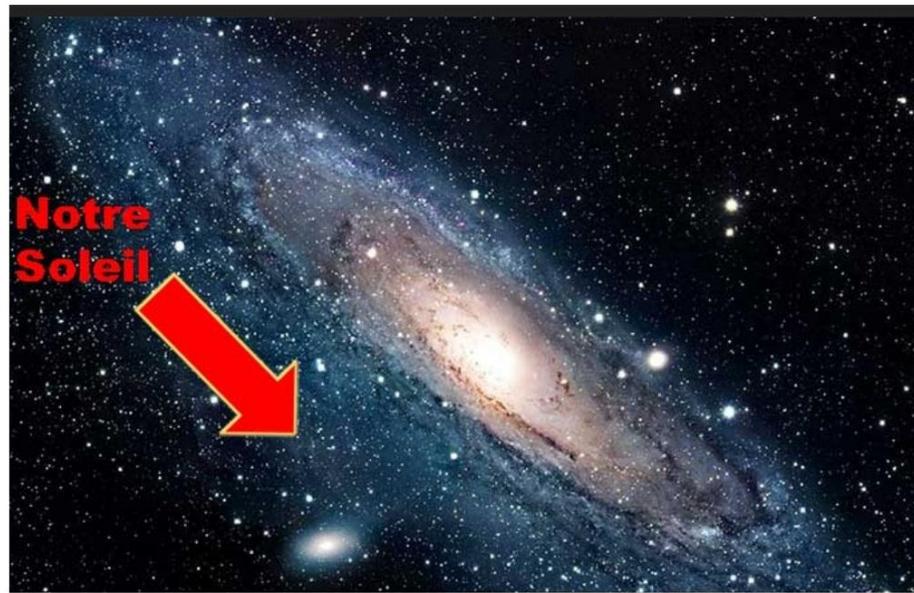
[Mars 3](#)



La **TERRE** + son **Soleil** + 9 autres planètes dans la galaxie  
«**Voie Lactée**»

En bref, on est vraiment «**tout petit**» !

Selon le «[Catalogue des Mondes Habitables](#)»,  
il y a environ **70 exoplanètes** jugées prometteuses.



Cliquez [ICI](#).

Il y a notre **Soleil** + ses 9 planètes  
dans la **galaxie** «**La voie Lactée**».

.....

**À la vitesse de la lumière,  
il faudrait environ 200 000 ans pour traverser  
«La voie Lactée» avec les moyens connus!**

***La solution ?***

Le **PARADOXE QUANTIQUE** du «**Voyage dans l'Espace**»

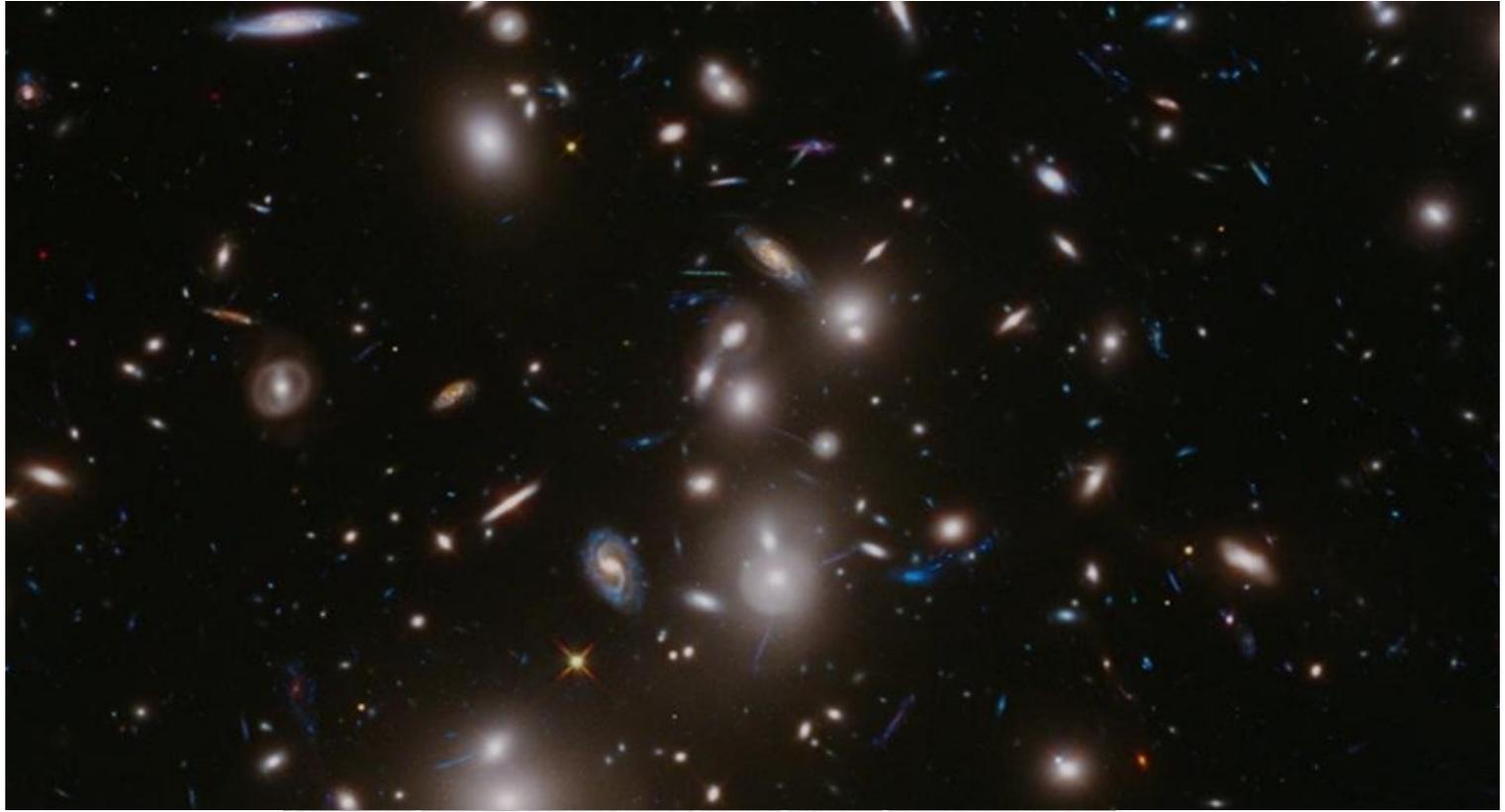
Cliquez [ICI](#).

## La Voie lactée vue de la Terre

La **Terre** fait partie intégrante de la **Voie lactée**, notre galaxie spirale barrée qui abrite entre **200 et 400 milliards d'étoiles**, ainsi que **des milliards de planètes**. Il faut environ **225 à 250 millions d'années** pour compléter une orbite galactique complète — appelée **année galactique**.

### ★ Apparence et observation

Depuis la **Terre**, la **Voie lactée** apparaît comme une **bande blanchâtre**. **Galilée** a été le premier à démontrer, en **1610**, que cette bande était composée d'**étoiles** grâce à sa lunette astronomique.



**L'univers contient au moins 2 000 milliards de galaxies, soit environ dix fois plus que ce que l'on pensait auparavant. Cette estimation a été confirmée par une équipe internationale d'astronomes, qui a révélé que le nombre de galaxies dans l'univers observable est bien plus élevé que les précédentes estimations de 100 à 200 milliards.**

# Sommes-nous les seuls «humains» dans l'univers ?



J. Rod, un extraterrestre, aurait survécu à un crash...



Les origines de J. Rod, un extraterrestre



Proxima B possiblement habitable à 65 jours de la TERRE

Cliquez [ICI.](#)

# **OVNI** – Il semble y avoir beaucoup d'humanoïdes !!! *Est-ce seulement le résultat des dessinateurs?*



## **Cas déconcertants :**

Certaines observations d'**OVNI** sont troublantes, car elles ne correspondent à aucun phénomène connu ou explication évidente, comme [l'incident « Tic Tac »](#) où un objet a eu des capacités de vol surprenantes, note [BBC Science Focus Magazine](#).

## Qui est UFO J. Rod ?



[J. Rod](#) serait un extraterrestre ayant survécu à un crash d'**OVNI** près de **Kingman**, en **Arizona**, en *mai 1953*.

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

# ***Bonne lecture avec des hyperliens.***

Cliquez [ICI](#) pour voir le site:

<https://comprendre.site/>

***Suggestions et commentaires:***

[beauchamp162@gmail.com](mailto:beauchamp162@gmail.com)

***René Beauchamp***

