

ÉDITION
FÉVRIER
2026

À la Une!



| | | | |
|--|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| ZÉRO TABAC | ACTIVITÉ PHYSIQUE 30 MIN/JOUR | ACTIVITÉ SPORTIVE 1A2H/SEM. | EAU À VOLONTÉ |
| BOISSONS CHAUDES NON SUCRÉES | 1 À 2 JUS DE FRUITS MAX. | LIMITER LES BOISSONS SUCRÉES | AU MOINS 5 FRUITS & LÉGUMES |
| FÉCULENTS À CHAQUE REPAS | 1 À 2 PORTION DE PROTÉINES PAR JOUR | 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR | LIMITER LA MATIÈRE GRASSE/ SUCRÉE |
| 2 VERRES D'ALCOOL MAX. (OCCASIONS SPÉCIALES) | | LIMITER SELS | |

Ressources

Service d'authentification gouvernementale

CRÉEZ VOTRE COMPTE

Votre gouvernement Québec

Nouveau portail sécurisé pour les services du gouvernement du Québec : le SAG Faciliter l'accès aux services en ligne

Le Service d'authentification gouvernementale (SAG), lancé il y a un peu plus d'un an, deviendra progressivement l'unique porte d'entrée pour accéder aux services en ligne du gouvernement du Québec qui demandent une authentification sécurisée. Le SAG est voué à remplacer les autres services d'authentification dont notamment ClicSÉCUR.

À l'heure actuelle, votre compte au SAG vous permet, entre autres, d'accéder aux services en ligne de la Régie de l'assurance maladie du Québec, dont Carnet santé Québec ainsi qu'à plusieurs services de la Société de l'assurance automobile du Québec via SAAQclik. D'autres services gouvernementaux y seront graduellement accessibles.

Informations : [Authentification gouvernementale](#)

Pour créer son compte SAG : [Mon compte SAG](#)

**En attendant que la transition soit terminée, il est recommandé de conserver vos informations de connexion à clicSÉCUR, dont votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.*

Activités

12 février 2026

Se préparer à faire ses impôts : ce que les proches aidants doivent savoir

Webinaire en direct • EN LIGNE

Consultez et inscrivez-vous

12 février 2026, 19h à 20h15

En collaboration avec Finautonome

Webinaire, le 12 février, de 19 h à 20 h 15, avec Finautonome - pour les personnes proches aidantes

Accéder à toutes les aides financières auxquelles vous avez droit

Vous souhaitez mieux comprendre les éléments à prendre en compte lors de la préparation de vos déclarations de revenus et vous assurer d'aller chercher l'ensemble des aides auxquelles vous avez droit?

Inscription gratuite et obligatoire : [Se préparer à faire ses impôts](#)

Consultez les étapes à suivre afin de faciliter vos démarches : [Les étapes](#)

Pour un accompagnement individuel et gratuit : [Prendre rendez-vous](#)

Jouez au Scrabble en ligne tout à fait gratuitement!

Plusieurs options s'offrent à vous pour jouer sur votre ordinateur, téléphone ou tablette.

Le Scrabble, une belle façon d'enrichir son vocabulaire tout en gardant sa matière grise bien active.

Pour jouer en ligne seul ou s'entraîner contre l'ordinateur, sans téléchargement :

[Scra en Solo](#)

[Solitaire Paradise](#)

[Dynamimots](#)

Pour le téléphone intelligent, l'iOS et l'Android, téléchargement sur l'App Store ou Google Play :

Scrabble GO : [iOS](#), [Android](#)

Classic Words : [iOS](#), [Android](#)

En ligne à deux ou à plusieurs joueurs :

[Internet Scrabble Club](#)

Il existe plusieurs jeux pour se divertir en ligne. Découvrez cette initiative québécoise, le site internet Board Game

Arena, qui vous propose plus de 550 jeux de société en ligne à jouer seul ou en famille : <https://fr.boardgamearena.com/>

Consultez l'article de François Charron pour plus d'informations sur ces différentes plateformes : [le scrabble](#)



Le coin du savoir



L'essentiel n'a pas d'âge

Vieillir en santé : les saines habitudes de vie

La Fondation Berthiaume Du Tremblay dévoile « L'essentiel n'a pas d'âge », une initiative sociétale qui propose un regard renouvelé, humain et nuancé sur le vieillissement avec la porte-parole Carmen Sylvestre.

Quels sont les facteurs qui nous protègent et ceux qui nous mettent à risque?

L'espérance de vie au Québec ne cesse de croître, changeant du même coup la démographie.

Le segment des personnes âgées qui ont plus de 65 ans a doublé depuis les dernières années. Au Québec, 81 % d'entre elles se considèrent en santé. Zoom sur l'importance de maintenir ses activités fonctionnelles pour vieillir en santé.

⇒ Webinaire avec Dre Sylvie Belleville : [Les saines habitudes de vie](#)

⇒ Pour consulter les capsules et autres vidéos de la campagne : [L'essentiel n'a pas d'âge](#)



Le décaissement : comment profiter judicieusement de son épargne-retraite?

Optimiser vos actifs à la retraite afin d'avoir assez d'argent pour bien en profiter

Quand demander vos rentes gouvernementales (RRQ, PSV)? Dans quel ordre on retire ses REER, CELI, placements non enregistrés? Liberté 55, est-ce réaliste? Et si vos revenus sont modestes, quelles sont les meilleures stratégies pour vous?

Pour connaître toutes les options qui s'offrent à vous :

⇒ [Webinaire](#)

⇒ [Guide](#)

Conseils et outils sur la retraite à consulter sur le site d'[ÉducÉpargne](#)



Vous souhaitez diffuser de l'information en lien avec les aînés (50 ans et plus) ou vous inscrire à l'infolettre, communiquez avec nous :

Marie-France Roy
Agente de projets - MADA
450 831-2182, poste 7077
mada@mrcmontcalm.com

Infolettre mensuelle
Date de tombée : le 20
Mise en page :
Marie-France Roy



En partenariat avec :

