



TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

# AVIS

sur

## « *L'isolement de certains aînés* »

*Un avis de la Table*

*de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches*



Pour le  
mieux-être  
des aînés

*Lévis, le 18 avril 2019*

## Crédits

### **Cueillette des propos et réalisation du présent document :**

- **Maurice Grégoire**, membre du comité exécutif et du CA de la Table

### **Conseillers et correcteurs :**

- **Michèle Bélanger**, secrétaire de la Table
- **Édith Dumont**, membre du CE et du CA de la Table
- **Michel Jacques**, membre du CA de la Table
- **Jean-Guy Martin**, 1<sup>er</sup> vice-président de la Table

### **Collaborateurs pour la section 7 par ordre alphabétique de noms de famille :**

- **Geneviève Cyr**, TM<sup>1</sup> Conseil des aînés de la MRC des Appalaches;
- **Mélanie Drouin**, TM de l'organisme Lien-Partage (MRC La Nouvelle-Beauce);
- **Daniel Picher**, TM d'Entraide Solidarité Bellechasse;
- **Cathy Demers**, TM d'Entraide Solidarité Bellechasse;
- **Denis Gingras**, TM de La Rescousse, Maison des aînés de Lévis;
- **Brigitte Laggassé**, TM du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches;
- **Laurie Sirois**, intervenante du Centre d'entraide communautaire bénévole de Montmagny-L'Islet;
- **Jimmy Proteau**, TM de Nouvel Essor (MRC des Etchemins);
- **Anne Roy**, TM de l'Association Bénévole Beauce-Sartigan;
- **Daniel Simard**, TM du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière.

### **Collaboratrice pour la section 8 :**

- **Julie Forgues**, coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées (CISSS-CA).

**Le présent document a été approuvé à l'unanimité par résolution du conseil d'administration de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches le 18 avril 2019.**

---

<sup>1</sup> TM pour : travailleur ou travailleuse de milieu auprès des aînés vulnérables

## INTRODUCTION

Cet avis a pour origine un échange d'idées tenu le 29 novembre 2018 lors d'une réunion du Conseil d'administration de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches. Le sujet avait été annoncé et les organismes représentés pouvaient se préparer à l'aide d'un questionnaire. L'échange a duré 90 minutes. Un tour de table intéressant et exceptionnel sur le sujet a été réalisé.

Nous présentons donc le fruit de cet échange. Évidemment nous avons voulu apporter des précisions et classer d'une certaine façon les éléments recueillis.

**Ce qui importe ici, ce n'est pas tant l'énumération des causes ou des conditions favorisant l'isolement ou des moyens énumérés mais les actions qui peuvent être entreprises afin de réduire l'isolement de certains aînés.**

Nous remercions particulièrement les organismes suivants qui nous ont fourni des réponses élaborées en équipe ou après consultation. Ces organismes nous ont transmis des présentations fort développées sous forme de synthèses :

- La Table des aînés de Bellechasse avec la participation du personnel de l'organisme Entraide Solidarité Bellechasse dont des travailleurs et travailleuses de milieu auprès des aînés vulnérables; la présentation a été faite par Madame Lyne Gaumond d'Entraide Solidarité Bellechasse;
- La Table des aînés de Lévis-Saint-Lambert-de-Lauzon qui a réalisé un échange sur le sujet lors d'un CA; la présentation a été faite par monsieur Jean-Guy Martin;
- Le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière (CPAL) avec madame Annie Paquet, directrice et son équipe.
- Conseil des aînés de la MRC des Appalaches avec les membres du Comité *aviseur* : Maurice Boulet, Normand Vachon et Maurice Grégoire.
- L'Association québécoise des directeurs et directrices d'établissement d'enseignement retraités (AQDER) avec madame Michèle Bélanger qui a fait une large consultation auprès de diverses instances de son organisme.

### Un sujet d'actualité

L'isolement de certaines personnes âgées s'impose comme un sujet d'actualité.

- Le CISSS-CA a pour objectif de repérer une plus grande quantité d'aînés isolés afin de prévenir leur fragilisation.
- Le sujet a fait l'objet d'articles de journaux :
  - ***Le Devoir***, Texte collectif, **L'isolement social des personnes âgées, un réel gaspillage humain**, 10 septembre 2018;
  - **Le Soleil**, Marc Allard, **Solitude : l'épidémie invisible**, 15 décembre 2018.

# 1. DES DONNÉES SUR LE PHÉNOMÈNE

Il est difficile de trouver des statistiques sur le phénomène de l'isolement et c'est par hasard que nous avons pu dénicher certains éléments à partir d'un document de l'*Institut de la statistique du Québec*<sup>2</sup>.

- Selon l'Institut de la statistique du Québec (ISQ, 2008) 31 % des personnes âgées de 65 ans et plus vivent seule. Cette proportion augmente à 40 % chez les 75 ans et plus<sup>3</sup> (p. 168).

Le fait de vivre seul n'est pas synonyme d'isolement mais il peut constituer une pente descendante.

- Selon l'ISQ selon Latulippe et Lapointe (2010)<sup>4</sup> :

<b>Sentiment que la présence des autres leur manque (p. 162)</b>	
<b>65-74 ans</b>	<b>24,3 %</b>
<b>75 et plus</b>	<b>33,2 %</b>

\*\*

<b>Contact avec les membres de sa famille (p. 167)</b>	<b>31 % des aînés vivant dans un domicile privé n'ont eu aucun contact (vu ou communiqué) avec les membres de leur famille au cours de la dernière semaine</b>	
<b>Contact avec leurs amis (p. 167)</b>	<b>44 % des aînés n'ont eu aucun contact (vu ou communiqué) avec leurs amis au cours de la dernière semaine</b>	
	<b>48 % des hommes</b>	<b>42 % des femmes</b>

\*\*

<b>Connaissance des voisins (p. 169)</b>	<b>44,4 % des aînés connaissent la plupart ou de nombreux voisins</b>	<b>55,6 % des aînés ne connaissent pas la plupart ou de nombreux voisins</b>
	<b>Les aînés vivant seul connaissent moins la plupart ou de nombreux voisins (38,2 %).</b>	
	<b>Les aînés vivant en couple connaissent la plupart ou de nombreux voisins dans une proportion de 49,9 %.</b>	

\*\*

<b>Implication (p.170)</b>	<b>41,5 % des aînés s'impliquent dans des groupes formels ou informels</b>	
	<b>Proportion chez les femmes (44,1 %)</b>	<b>Proportion chez les hommes (38,2 %)</b>

<sup>2</sup> Le vieillissement démographique : de nombreux enjeux à déchiffrer, Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, 2012, 260 pages.

<sup>3</sup> Section Pour la majorité des aînés vivant à domicile : des réseaux sociaux encore très actifs par Karine Latulippe et France Lapointe dans Le vieillissement démographique : de nombreux enjeux à déchiffrer, Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, pages 157 à 171.

<sup>4</sup> *Idem.*

## 2. DISTINCTIONS À APPORTER

Il importe de faire quelques distinctions, notamment entre solitude et isolement. Ces deux termes sont souvent employés indifféremment, cependant dans la littérature sur le sujet une distinction est faite. La solitude peut être choisie mais l'isolement est souvent imposé par différents facteurs de la vie. La solitude peut être saine dans certaines circonstances mais pas l'isolement.

### Solitude

Ce n'est pas la même chose que l'isolement. Être isolé, c'est être coupé des autres : sans relations, sans amis, sans amours (*Comte-Sponville, Dictionnaire philosophique, 2001*).

La SOLITUDE est un sentiment<sup>5</sup>, une perception.

Ce sentiment peut être recherché ou subi. La solitude recherchée ou choisie devient un retrait temporaire bienfaisant afin de générer de nouvelles énergies, il n'y a pas de rupture avec la société. La solitude subie est le fruit d'un retrait progressif et néfaste. La solitude choisie constitue généralement un retrait temporaire et perçu comme bienfaisant.

### Isolement

L'absence de relations à autrui (*Comte-Sponville, Dictionnaire philosophique, 2001*).

L'ISOLEMENT est un fait, un constat observable, mesurable et qualifiable<sup>6</sup>. La personne est sans réseau social. L'individu est séparé du reste de son environnement habituel. Il n'a plus d'intérêt pour participer aux interactions avec les autres ou aux communications avec les autres. Ces personnes ont peu de contacts avec les autres et la qualité de leurs interactions avec autrui laisse à désirer.

---

<sup>5</sup> Éric Sedan, *La solitude et l'isolement social, Réalités, enjeux et défis dans le contexte de vieillissement individuel et collectif*, manuel du participant, Groupe Ésorg, 14 décembre 2018, page 12.

<sup>6</sup> Éric Sedan, *La solitude et l'isolement social, Réalités, enjeux et défis dans le contexte de vieillissement individuel et collectif*, manuel du participant, Groupe Ésorg, 14 décembre 2018, page 12.

### 3. QUELLES SONT LES CAUSES DE CE PHÉNOMÈNE?

#### LES CAUSES OU LES CONDITIONS FAVORISANT L'ISOLEMENT

##### A- DU CÔTÉ DE LA PERSONNE<sup>7</sup> (ou des personnes)

- *Attitude défavorable à la socialisation (critique, insatisfactions, commentaires désobligeants, agressivité)*
- *Déni de la situation*
- *Dépendance d'une personne à une autre (si tel ami y va)*
- *Difficulté de s'exprimer*
- *Échec social*
- *Faible littératie (analphabétisme)*
- *Gêne et timidité pour demander de l'aide*
- *Hésitation (devant l'inconnu), ne pas demander, ne pas oser*
- *Incontinence*
- *Manque de confiance en soi ou d'assurance*
- *Manque de stimulations*
- *Manque d'hygiène personnelle*
- *Manque de maîtrise des moyens modernes de communication*
- *Mauvaise expérience antérieure*
- *Méconnaissance des services*
- *Méconnaissance de ses voisins*
- *Orientation sexuelle*
- *Peur de déranger*
- *Peur d'être un fardeau pour les autres*
- *Peur d'être placé (préférence de demeurer dans son milieu)*
- *Peur de l'intrusion et des jugements (se faire étiqueter)*
- *Peur de se faire connaître*
- *Peur des chutes (éviter de sortir l'hiver)*
- *Peur des fraudes*
- *Pente négative (de moins en moins)*
- *Perte d'audition ou de vision*
- *Perte d'autonomie (maladie) ou fragilisation*
- *Perte de ses facultés mentales*
- *Perte d'estime de soi, sentiment d'infériorité*
- *Perte d'intérêt*
- *Perte du sentiment d'appartenance*
- *Problèmes cognitifs*
- *Résistance et fermeture*
- *Refus d'avoir recours à des services*
- *Santé mentale (dépression)*

\*\*

<sup>7</sup> La présentation en ordre alphabétique n'indique pas un ordre d'importance.

## LES CAUSES OU LES CONDITIONS FAVORISANT L'ISOLEMENT (suite)

### DU CÔTÉ DE LA PERSONNE (ou des personnes) (suite)

- *Se sentir rejeté du groupe*
- *Se sentir inutile*
- *Situation de pauvreté ou de faible revenu*
- *Tenue vestimentaire inappropriée*
- *Vie antérieure (ancien prisonnier, etc.)*
- *Viellissement – détérioration de la santé physique et mentale*
- *Victime d'abus*

\*\*

## QUELLES SONT LES CAUSES DE CE PHÉNOMÈNE? (suite)

### B- ENVIRONNEMENT OU CONTEXTE<sup>8</sup>

- *Accompagnement (absent ou irrégulier)*
- *Activités peu organisées ou inadaptées aux limitations physiques*
- *Changement de milieu de vie (déménagement)*
- *Coûts liés au transport ou à la communication*
- *Décès du conjoint ou de la conjointe*
- *Éloignement géographique*
- *Enfants (il n'y en a pas ou ils sont éloignés ou en voyage)*
- *Faible revenu*
- *Familles moins nombreuses.*
- *Infrastructures peu accueillantes*
- *Lieux de rencontre (manque de lieux de rencontre surtout en milieu rural - il n'y a plus de rassemblement dominical)*
- *Lieux inadaptés*
- *Mentalité d'entraide diluée*
- *Météo*
- *Milieus peu inclusifs ou violents*
- *Permis de conduire (ne pas en avoir ou l'avoir perdu)*
- *Perte de son réseau d'amis*
- *Proches aidants peu nombreux*
- *Rythme de vie plus rapide, les gens sont trop occupés*
- *Transport organisé (absence ou manque de transport en commun)*

<sup>8</sup> La présentation en ordre alphabétique n'indique pas un ordre d'importance.

#### 4. QUELS MOYENS<sup>9</sup> DEVRAIT-ON METTRE EN PLACE OU SUGGÉRER POUR RENCONTRER CES ÂÎNÉS?

##### **A- PREMIER CONTACT<sup>10</sup> (action sur le terrain)**

##### **PAR QUI?**

*Des individus - LEUR VIGILANCE : amis, parents, voisins, intervenants d'organismes, policiers, pompiers, infirmières, pharmaciens, médecins, chauffeurs de taxis, évaluateurs municipaux, élus, citoyens, etc. (alliance avec ces personnes)*

- *Des sentinelles, des « spotters », des anges gardiens, des « BIEN-VEILLEURS/VEILLEUSES » (officiels ou occasionnels)*
- *Des personnes qui font la tournée des secteurs (visite paroissiale)*
- *Des associations d'âînés telles que les Fermières, les Chevaliers de Colomb et autres font du repérage*
- *Des organismes de services (CAB, COOP, APPUI, etc.)*
- *Des infirmières peuvent faire du repérage lors des cliniques de vaccination*

##### **COMMENT?**

- *Accompagner les souhaits de la personne*
- *Choisir la bonne personne*
- *Contacter régulièrement ces personnes par téléphone (établir un lien de confiance)*
- *Développer l'entraide chez les âînés*
- *Faire parvenir par la poste les dépliants explicatifs des services*
- *Faire des jumelages*
- *Effectuer des visites de courtoisie (porte-à-porte) par les travailleurs de milieu ou autres personnes*
- *Offrir du transport aux personnes isolées*
- *Organiser des repas ou fêtes communautaires (moments de socialisation)*
- *Promouvoir les actions des travailleurs et travailleuses de milieu (des acteurs importants)*
- *Trouver l'intérêt de la personne*
- *Utiliser la proximité d'un animal domestique ou de compagnie pour faciliter le contact (zoothérapie).*

\*\*

<sup>9</sup> Il nous semblait important de faire quelques distinctions et des regroupements dans les moyens.

<sup>10</sup> La présentation en ordre alphabétique n'indique pas un ordre d'importance.



## **QUELS MOYENS DEVRAIT-ON METTRE EN PLACE OU SUGGÉRER POUR RENCONTRER CES AÎNÉS? (suite)**

### **B- MOYEN DE MAINTENIR LE CONTACT<sup>11</sup>**

- *Accompagnements aux activités*
- *Accompagnement personnalisé d'intégration communautaire (APIC)*
- *Enfants (passer par les enfants des personnes)*
- *Équipes volantes de visites (bingo et activités à domicile)*
- *Mesures de soutien à domicile*
- *Offre de lieux de rencontre (centre de vie, maison des aînés)*
- *Parrainage (comme Les Petits Frères)*
- *Téléphones d'amitié*
- *Téléphones de suivi*
- *Tournées systématiques*
- *Transports gratuits ou à faible coût*
- *Visites d'amitié*

### **C- ACTIONS PRÉVENTIVES**

- *Assurer la pérennité des programmes ITMAV afin d'avoir une présence terrain et mieux repérer les aînés isolés*
- *Concerter les organisations à la résolution du problème afin de contribuer à briser l'isolement*
- *Créer plus de lieux de rencontre pour les aînés avec et sans activités*
- *Décentraliser les services (loisirs à proximité)*
- *Faciliter l'accès au transport*
- *Faire des appels à l'occasion de Noël et du jour de l'An*
- *Faire une vérification suite à l'absence de quelqu'un à une activité*
- *Garder et promouvoir le transport adapté*
- *Insister sur les besoins plutôt que sur l'état d'isolement*
- *Maintenir les relations avec les CLSC et autres organisations communautaires ou institutionnelles*
- *Organiser du transport*
- *Poursuivre la conscientisation des aînés et de leurs proches sur les enjeux de l'isolement des aînés*
- *Promouvoir Viactive*
- *Réaliser des dîners communautaires*
- *SENSIBILISER la population cet enjeu important*
- *Utiliser le journal municipal pour rejoindre ces clientèles (des médias lus)*
- *Utiliser le Programme PAIR*

<sup>11</sup> La présentation en ordre alphabétique n'indique pas un ordre d'importance.

## 5. QUELS SUIVIS LA TABLE DEVRAIT-ELLE APPORTER À CET ÉCHANGE?

### SUGGESTIONS

- Diffuser l'étude (journaux, rencontre d'échange)
- Diffuser un communiqué de presse
- Distribuer les données recueillies aux partenaires (CISSS-CA, MRC, députés, etc.)
- Faire des représentations
- Présenter les recommandations aux instances décisionnelles (députés, élus municipaux, etc.)
- Poursuivre la discussion jusqu'à ce que les actions concrètes soient apportées sur l'ensemble du Québec par tous les acteurs impliqués
- Produire un article sur le bulletin « Au fil des jours »
- Publiciser et partager l'information
- Publier la prise de position
- Réagir à l'actualité
- Rendre l'information disponible
- Répéter cet échange

## 6. DES RECOMMANDATIONS

### A. RECOMMANDATION # 1 :

La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) préconise l'instauration de « BIEN-VEILLEURS » ou de « BIENS-VEILLEUSES » dans les milieux, ces sentinelles formées au repérage des aînés isolés afin de prévenir la détérioration de leur santé.

### B. RECOMMANDATION # 2 :

La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) recommande que ces « BIEN-VEILLEURS/VEILLEUSES » travaillent en collaboration avec les travailleurs et travailleuses de milieu auprès des aînés vulnérables puisque ces derniers jouent un rôle important dans le repérage et afin d'éviter le dédoublement.

### C. RECOMMANDATION # 3 :

La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) recommande que la formation de ces « BIEN-VEILLEURS/VEILLEUSES » s'inspire des meilleures pratiques en repérages par exemple celui des sentinelles (en prévention du suicide) ou le repérage selon l'APPUI aux proches aidants.

## **7. QUELLES SONT LES PRATIQUES LES PLUS PROMETTEUSES POUR REJOINDRE LES ÂÎNÉS ISOLÉS ?**

Lors de la présentation de l'AVIS au conseil d'administration de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches tenu le 7 février dernier, un participant a suggéré d'ajouter après consultation une page sur cet aspect du repérage.

**L'AVIS DE NOS PARTENAIRES - diverses instances ont été consultées, voici les suggestions de travailleurs ou de travailleuses de milieu auprès des aînés vulnérables, d'intervenants sociaux ou de dirigeants d'organismes administrant des TMAV<sup>12</sup> :**

- La présentation du service de TMAV par des conférences, (groupes sociaux, Chevaliers de Colomb, âge d'or, cercle des fermières, etc.) ou des prises de parole aux tables de concertation ou lors d'événements (9<sup>13</sup>);
- La fréquentation des endroits publics où se trouvent habituellement les aînés (restaurants de quartiers, parcs en été, activités de plein air, soupes populaires, comptoirs familiaux, banques alimentaires, cliniques d'impôt, etc.)(5);
- La tournée par les TMAV (5) :
  - Auprès des localités du secteur (2) ;
  - Auprès des entreprises (institutions bancaires, épiceries, pharmacies, etc.) (2);
  - Auprès des organismes communautaires et du CISSS-CA (1);
- L'entretien de liens étroits des TMAV avec les organismes qui offrent des services aux personnes aînées (référencement) (4);
- La sensibilisation et la formation des bénévoles à reconnaître les aînés isolés et à les référer aux TMAV (3);
- La publicité dans les journaux locaux et communautaires avec des articles spécifiques au travail des TMAV (2);
- La tenue de kiosques d'information ou de salons dans les endroits publics (2);
- Le repérage fait lors de la prestation des autres services donnés par l'organisme (transport-accompagnement, popote roulante, etc.) (2) ;
- La distribution par le TMAV de matériel promotionnel à des endroits stratégiques (CLSC, hôpitaux, pharmacies, salons de coiffure, églises, etc.) (1).
- L'implication et le partenariat avec les municipalités (1)

---

<sup>12</sup>TMAV : travailleur et travailleuse de milieu auprès des aînés vulnérables.

<sup>13</sup> Le nombre entre parenthèses indique le nombre de fois que la suggestion a été mentionnée.

## **LES PRATIQUES LES PLUS PROMETTEUSES POUR REJOINDRE LES ÂÎNÉS ISOLÉS (suite)**

- **L'organisation de rencontres sur des enjeux qui préoccupent les aînés (1);**
- **L'offre d'activités gratuites ou à coûts abordables (1) ;**
- **La simplification dans les façons de diffuser l'information (1);**
- **La pratique de la vigilance lors de nos sorties publiques (1).**

## **8. SUGGESTIONS DE STRATÉGIE**

**Cette partie s'ajoute sous ce titre parce que nous croyons qu'elle complète ce qui précède mais, à un autre niveau. Elle se situe davantage au niveau de principes. La suggestion vient de M<sup>me</sup> Julie Forges, coordonnatrice régionale spécialisée en lutte à la maltraitance envers les aînés à la Direction du soutien à l'autonomie pour les personnes âgées.**

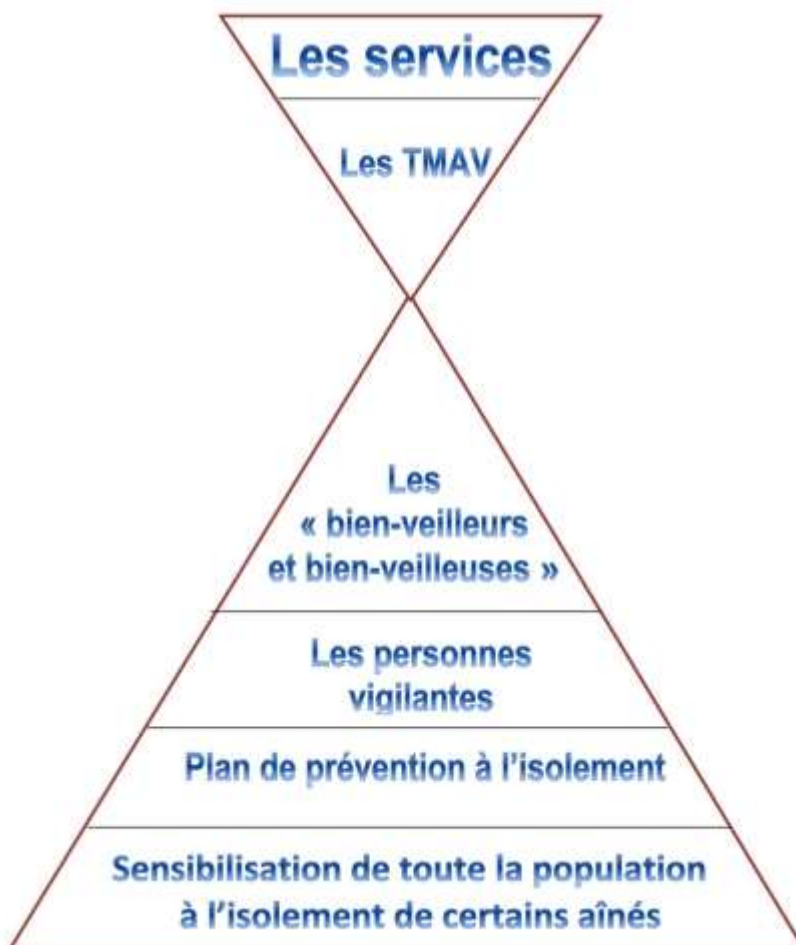
Voici les suggestions.

- **La cible de territoires en utilisant la caractérisation des communautés locales;**
- **La création d'un partenariat de qualité tant dans le secteur privé (commerces, institutions financières, etc.) que celui du public;**
- **L'utilisation de la double stratégie de repérage « Aller vers l'autre » et « Faire venir à soi », La première consiste à faire du porte-à-porte ou à consulter des informateurs présents sur le terrain. Alors que la seconde consiste à faire de la publicité et à faire connaître les services.**
- **La diffusion des indices d'isolement observables qui ont été consignés par des instances ;**
- **L'utilisation de l'outil de repérage PRISMA-7 développé par le Centre d'expertise en Santé de Sherbrooke pour le repérage des personnes âgées en perte d'autonomie modérée à grave.**

## 9. UN PLAN D'ENSEMBLE

Peu importe les stratégies ou les pratiques prometteuses, la vigilance, le travail des TMAV ou les « bien-veilleurs/veilleuses », à notre avis, le succès serait mieux assuré s'il existe un plan d'ensemble bien coordonné. Ce plan d'ensemble doit comprendre de multiples niveaux, dont des personnes vigilantes dans leurs interventions à la base, une sensibilisation de toute la population à cet isolement et la mise en place d'un plan de prévention de l'isolement incluant les travailleurs et travailleuses de milieu auprès des aînés vulnérables (TMAV), les organismes communautaires et le Réseau de la santé et des services sociaux (RSSS).

## UN PLAN D'ENSEMBLE



## 10. CONCLUSION

À la suite de la lecture des dernières pages, comme également en relisant l'ensemble du dossier, il nous apparaît tout à fait pertinent de continuer de souhaiter la mise sur pied de « BIEN-VEILLEURS » ou de « BIENS-VEILLEUSES ».

D'ailleurs, un projet pilote en ce sens est mis en place dans la MRC des Appalaches par le *Comité Vieillir en santé*. « L'idée de ces éclaireurs n'est pas nouvelle au Québec, mais ce qui est original c'est la démarche de réflexion qui l'a précédé et surtout que le modèle proposé est en lien avec les travailleurs et travailleuses de milieu auprès des aînés vulnérables, » de déclarer madame Nicole Bérubé, la présidente de la TCA-CA.

Comme nous l'avons mentionné et comme nous l'illustrons plus loin, cela doit faire partie d'un plan d'ensemble afin d'être en harmonie, en complémentarité avec les travailleurs et travailleuses de milieu auprès des aînés.

C'est la conviction qui nous anime.

**La réalisation et la publication du présent AVIS  
a été rendu possible grâce à la Convention financière  
2018-2023 signée**

**entre**

**la ministre responsable des Aînés et des Proches  
aidants et**

**la Table de concertation des aînés de Chaudière-  
Appalaches**