À L'ÉCOUTE DES AÎNÉS …

LE P'TIT JOURNAL CONÇU SPÉCIALEMENT

POUR NOS MEMBRES

HIVER 2021-2022
Volume 39

Centre d'action bénévole
MRC L'ASSOMPTION

Dans ce numéro :

Éditorial	Page 3
Capsules infos	Pages 4
Recettes	Pages 5, 6
Vêtements d'hiver	Pages 7, 8
Soins des cheveux	Pages 9, 10
Lecture	Page 11
Mythes démontés	Page 12
Chants de Noël	Page 13
Conte de Noël	Pages 14, 15
Les phases du sommeil	Page 16
Premiers dessins animés	Pages 17
Noms de rues	Page 18, 19
Influence 1920	Pages 20, 21
Compensation au stress	Pages 22, 23
Mots croisés	Page 24
Sudoku	Page 25
Douleurs émotionnelles	Pages 26, 27
Hedwig Kiesler	Page 28
Solutions	Page 29
L'Écosse	Page 30
Sciences	Page 31

Si vous pensez être victime de fraude ou connaissez une personne qui en serait victime :

Service de police de votre région : 911

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Centre Anti-Fraude : 1 888 495-8501

CISSS de Lanaudière - Info-Social : 811, faites l'option 2

L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Le Comité,

Jacline Laverdière, Carole Bélanger, Antoinette Garcia, ainsi que Nadine Petit, rédactrice en chef et responsable de l'édition, volume numéro 39

Cher(ère) membre,

Nous avons, le mardi matin, un atelier d'expression écrite et orale. C'est un moment merveilleux entre nous de discussions, d'échanges et d'écriture. Je vous livre ici deux (2) petits éditoriaux de participantes.

Nadine

Le temps des fêtes arrive à grands pas. En ces temps difficiles, les rencontres familiales et amicales vont se faire en petits groupes. Pourquoi ne pas en profiter pour prendre le temps de se parler, de se raconter et surtout de s'écouter? Vous souvenez-vous du temps où recevoir de nombreux convives ne nous permettait pas de nous arrêter et de partager avec tous? Dans chaque épreuve il faut trouver la force d'y voir le bon côté. Ce n'est pas toujours facile, mais en y réfléchissant bien certains d'entre vous y arriveront. Sur ce, je vous souhaite un merveilleux temps des fêtes et une nouvelle année remplis de petits bonheurs au quotidien. Espérant que nous vous accueillant chaleureusement.

Johanne Létourneau, participante à l'atelier d'écriture et d'expression orale.

Un gros merci!

Je me permets de remercier tous ceux et celles qui personnellement se sont impliqués à briser l'isolement de nous, les aînés, pendant la pandémie.

Certains l'ont fait en musique et en chansons en se promenant d'un R.P.A. (résidence pour personnes aînées) à l'autre. Nous les avons appréciés de nos balcons. D'autres l'ont fait par des appels de courtoisie, prenant le temps de s'informer de nos sentiments en ces temps de restriction. La chaleur humaine réconforte toujours.

Line Gingras, participante à l'atelier d'écriture et d'expression orale.

CAPSULE D'INFORMATIONS

DÎNER COMMUNAUTAIRE

et BINGO

MERCREDI, salle Paul Lapostolle

10 h à 15 h 30

CHORALE

MARDI, salle Jacques-Parent

9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

GYMNASTIQUE COGNITIVE

VENDREDI, salle Marcel-Giroux

9 h 15 à 10 h 45 et 10 h 40 à 12 h

CAFÉ TRICOT et BRICO

JEUDI, salle Marcel-Giroux

12 h 30 à 14 h 15 et 14 h 30 à 16 h 15

GYMNASTIQUE DOUCE

VENDREDI, salle Marcel-Giroux

9 h 15 à 10 h 40 et 10 h 45 à 12 h

ATELIER EXPRESSION ÉCRITE

MARDI, salle Marcel-Giroux

9 h 30 à 11 h 30

ATELIER DE PEINTURE

JEUDI, salle Marcel-Giroux

9 h 30 à 11 h 30

ATELIER INTERNET

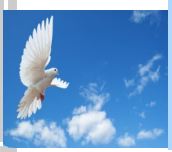
MERCREDI, salle Marcel-Giroux

9 h à 12 h

IMPORTANT

Nous vous rappelons l'importartance de prévenir au moins 5 jours à l'avance pour un accompagnement médical.

Prévenir également au plus tard le mardi à 11 h avant le dîner du mercredi, auprès de notre bureau au 450 581-5033. Merci.



Réjouissons-nous. Nous avons de bonnes raisons de rester optimistes face à la situation actuelle. Les avancées de la science nous donnent de l'espoir.

Gardons le moral...

BISCUITS AU PAIN D'ÉPICES

De Ricardo

Source : Jacqueline

INGRÉDIENTS

Biscuits

450 g (3 tasses) de farine tout usage non blanchie
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre moulu
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
2,5 ml (½ c. à thé) de sel
170 g (¾ tasse) de beurre non salé, ramolli
210 g (1 tasse) de cassonade
125 ml (½ tasse) de mélasse
1 œuf

Glace royale

1 blanc d'œuf

195 g (1 ½ tasse) de sucre à glacer

PRÉPARATION

Biscuits

Dans un bol, mélanger la farine, le gingembre, le bicarbonate, la cannelle, la muscade et le sel. Réserver.

Dans un autre bol, fouetter le beurre avec la cassonade et la mélasse au batteur électrique 2 minutes. Ajouter l'oeuf et bien mélanger. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.

Avec les mains, façonner la pâte en deux disques. Emballer de pellicule plastique et réfrigérer 1 heure.

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.

Sur un plan de travail légèrement fariné, pétrir un disque de pâte à la fois avec les mains 1 minute. Abaisser la pâte à une épaisseur d'environ 3 mm (1/8 po). Découper des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce au choix. Répartir les biscuits de même grosseur sur une même plaque, car le temps de cuisson peut varier.

Cuire au four, une plaque à la fois, 8 minutes ou jusqu'à ce que le contour des biscuits soit légèrement doré. Laisser refroidir complètement.

Glace royale

Dans un bol, fouetter le blanc d'oeuf et le sucre à glacer à basse vitesse au batteur électrique 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une petite douille unie ou d'un couteau, décorer les biscuits.

Canapés aux rillettes de saumon

Du saumon fumé à chaud et défait en flocons est à la base de ces rillettes préparées avec de la crème fouettée agrémentée d'échalotes et d'aneth. La crème, qui apporte de l'onctuosité et lie la préparation, rend le tout facile à tartiner. Un condiment de fenouil, qu'on coupe minutieusement en petits dés, est servi en garniture et apporte une texture croquante. La parfaite bouchée du temps des fêtes !

INGRÉDIENTS

Rillettes de saumon

75 ml (1/3 tasse) de crème 35 %
1 pavé de saumon fumé à chaud de 115 g (4 oz), émietté en petits flocons (voir note)
15 ml (1 c. à soupe) d'échalote française hachée
15 ml (1 c. à soupe) d'aneth ciselé
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

Condiment de fenouil

50 g (1/3 tasse) de petits dés de fenouil
1 citron, le zeste râpé finement
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé) de miel

Montage

24 craquelins aux bleuets sauvages et aux amandes
Feuillage de fenouil (facultatif)

PRÉPARATION

Rillettes de saumon

Dans un bol, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics fermes. À l'aide d'une spatule, incorporer le saumon, l'échalote, l'aneth et le jus de citron. Saler et poivrer.

Condiment de fenouil

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler.

Montage

Répartir les rillettes de saumon sur les craquelins. Garnir du condiment de fenouil et décorer de feuillage de fenouil, si désiré. Servir aussitôt.

CANAPÉS AU FROMAGE ET À LA POMME

INGRÉDIENTS

200 g (7 oz) de fromage à croûte fleurie, froid et coupé en 12 tranches
12 craquelins aux canneberges et aux noisettes
30 ml (2 c. à soupe) de gelée de pommes
1/4 de pomme verte, épépinée et coupée en julienne
30 ml (2 c. à soupe) de noisettes grillées concassées
15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette ciselée

PRÉPARATION

Déposer une tranche de fromage sur chaque craquelin. Laisser tempérer 15 minutes. Répartir la gelée de pommes, la pomme, les noisettes et la ciboulette. Servir aussitôt.

Le principe des 3 couches

Il est important de conserver son corps au chaud et au sec en tout temps, et ce, en appliquant le principe des 3 couches.

Première couche : c'est celle qui colle à la peau et qui devra laisser évacuer l'humidité. Si vous faites des activités sportives, privilégiez des sous-vêtements techniques que vous retrouvez dans les boutiques de sport. N'hésitez pas à prévoir des sous-vêtements de rechange afin de vous garder au sec après avoir transpiré.

Deuxième couche : Elle joue le rôle d'un isolant. Les vestes polaires ou les vestes de type coquille sont des choix judicieux. Elles doivent idéalement avoir la capacité de libérer l'humidité. C'est une couche intermédiaire qui pourra être enlevée si la température se fait plus clémente ou pour pratiquer une activité sportive.

Troisième couche : Elle sert de protection contre le vent, la neige et la pluie et sera idéalement différente selon l'activité pratiquée.

Pour se balader en ville ou pour assister à un événement, elle doit être la plus chaude possible. Les vêtements en duvet et les pantalons de ski apportent une des meilleures protections contre le froid.

Pour une activité sportive, elle doit plutôt laisser évacuer l'humidité. Les vêtements plus minces et imperméables seront généralement privilégiés.

La tuque (bonnet) est essentielle pour lutter contre le froid. Pour éviter une perte de chaleur importante du corps, il est nécessaire de se couvrir la tête. Elle protègera également vos oreilles.

Privilégiez les mitaines (moufles) isolées et hydrofuges pour garder vos mains au chaud.

Portez des caleçons longs sous vos pantalons pour protéger vos jambes du froid. Si vous envisagez de passer une longue période à l'extérieur, n'hésitez pas à porter un pantalon de ski.

Ne jouez pas les coquets, personne ne le remarquera, même si vous portez ces pantalons en plein centre-ville.

Les bottes d'hiver doivent être antidérapantes, mais surtout doublées et imperméables. Point bonus si la doublure s'enlève pour la faire sécher!

Quant au cache-cou (écharpe), il protègera votre cou et pourra être remonté pour protéger votre nez et votre bouche.

QUELQUES TRUCS EN VRAC

⇒ Le coton est un textile à éviter, car il absorbe l'humidité et prend du temps à sécher.

⇒ Évitez de consommer de l'alcool. Il ne procure qu'un effet de réchauffement passager et ses effets peuvent masquer un abaissement de la température du corps.

⇒ Apportez des bas (chaussettes) et des mitaines (moufles ou gants) de rechange pour garder vos extrémités au sec.

⇒ Vous pouvez aussi vous procurer des semelles chauffantes possédant une autonomie de plusieurs heures ou encore des petites pochettes de plastique qui dégagent de la chaleur et se glissent facilement dans les mitaines ou les bottes.

⇒ Il existe sur le marché des vêtements chauffants (manteaux, pantalons et bottes) spécialement conçus pour les activités de motoneige et qui se branchent à même le véhicule.

⇒ Certaines entreprises de location de motoneige et de traîneaux à chiens louent des vêtements chauds.

Découvrez les meilleurs remèdes naturels et suppléments les plus efficaces pour contrer les problèmes de cheveux les plus répandus.

Des suppléments et remèdes naturels pour remédier aux problèmes de cheveux

Pellicules, calvitie, fragilité et blanchissement des cheveux peuvent être liés à un régime alimentaire déficient, à une prédisposition génétique ou, tout simplement, au vieillissement.
Les cheveux sont principalement constitués de kératine, une protéine fibreuse présente aussi dans les ongles. Pour avoir une chevelure saine, il faut qu'un sang riche en nutriments irrigue les follicules, petits organes où se forment les poils et les cheveux. Ceux-ci poussent d'environ 1 cm par mois ; on en perd une centaine par jour, mais ils sont heureusement le plus souvent toujours remplacés. Les problèmes apparaissent lorsqu'ils cessent de pousser, deviennent secs et fragiles et qu'une desquamation excessive du cuir chevelu forme des pellicules.

Quelles sont les causes possibles des problèmes capillaires?

Concernant la chute des cheveux, outre le stress, une mauvaise alimentation et des changements hormonaux, citons des facteurs génétiques, un système immunitaire déficient, une insuffisance thyroïdienne et des carences nutritionnelles spécifiques ; certains traitements médicaux, dont la chimiothérapie anticancéreuse, peuvent faire tomber les cheveux. Dans certains cas, le recours à des remèdes maison et suppléments nutritionnels peut diminuer progressivement les problèmes capillaires.

Des suppléments et remèdes naturels pour des cheveux en santé

Ces remèdes naturels et suppléments encouragent la repousse en nourrissant la racine. Mais soyez patient, vous n'en constaterez probablement les effets qu'à long terme.

Ces substances étant hydratantes, elles soulagent les démangeaisons et combattent la desquamation, propriétés qui les rendent par ailleurs très utiles dans la lutte contre l'eczéma et le psoriasis du cuir chevelu. Les vitamines et les minéraux peuvent eux aussi ralentir la chute des cheveux.

Les cheveux sont très sensibles au déséquilibre entre vitamines et minéraux. Alors qu'un manque de vitamine A cause la desquamation du cuir chevelu, un apport excédentaire prolongé (30 mg par jour) risque d'entraîner une chute des cheveux. Respectez donc scrupuleusement les doses recommandées de vitamines et de minéraux, et consultez votre médecin si vous perdez des cheveux après un traitement.

La thyroxine peut agir sur une chute de cheveux provoquée par une insuffisance thyroïdienne.

Des cheveux perdants de leur épaisseur peuvent être le signe d'un mauvais fonctionnement du système digestif. Prendre 1 ou 2 gélules de probiotiques 2 fois par jour peut stimuler les fonctions d'assimilation des nutriments nécessaires à la beauté des cheveux.

Les meilleurs suppléments et remèdes naturels pour les problèmes de cheveux

Huiles de poisson

Les huiles de poisson et l'huile d'onagre jouent un rôle bénéfique grâce à leur contenu en acides gras essentiels ; les premières sont riches en acides gras oméga-3, qui donnent aux cheveux leur brillant et leur tonus.

Dose: 2 capsules par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3.
Attention: ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.

Huile d’onagre

À l’instar des huiles de poisson, l’huile d’onagre joue un rôle bénéfique grâce à leur contenu en acides gras essentiels
Dose: 500 mg 3 fois par jour.
À savoir: peut être remplacé par 500 mg d’huile de bourrache 1 fois par jour.

Zinc

Le zinc stimule pour sa part la thyroïde, dont une sécrétion hormonale insuffisante rend les cheveux cassants et clairsemés. Le cuivre devrait toujours être associé au zinc afin qu’un équilibre entre ces deux oligoéléments soit maintenu dans l’organisme. Il est de plus très utile pour les cheveux : c’est un composant essentiel de la mélanine – pigment qui intervient dans leur coloration comme dans celle de la peau, et dont la carence pourrait être responsable du blanchissement des cheveux.
Dose: 15 mg par jour.
Attention: si vous prenez un complément de zinc pendant plus de 1 mois, choisissez-en un qui contienne 1 mg de cuivre.

Biotine

Dose: 50 µg par jour.
À savoir: également efficace contre les cheveux gras et les pellicules ; à prendre avec des vitamines du groupe B.

Vitamines B

La biotine et les vitamines B assurent le bon état du cuir chevelu et empêchent la chute excessive des cheveux, la biotine encourageant même leur repousse.
Dose: 1 comprimé par jour au cours des repas.
Attention: procurez-vous des comprimés contenant 5 µg de vitamine B12 et 50 µg de biotine, 400 µg d’acide folique et 5 mg de chacune des autres vitamines.

PABA

L’acide para-aminobenzoïque (PABA), qui protège le follicule pilosébacé et empêche, pense-t-on, la chute des cheveux, aura le même effet si sa prescription est réellement liée à une production insuffisante de cette substance par l’organisme du patient. Le sélénium, enfin, joue probablement le même rôle.
Dose: 100 mg par jour.
À savoir: sert à assurer le bon état de la peau et du cuir chevelu.

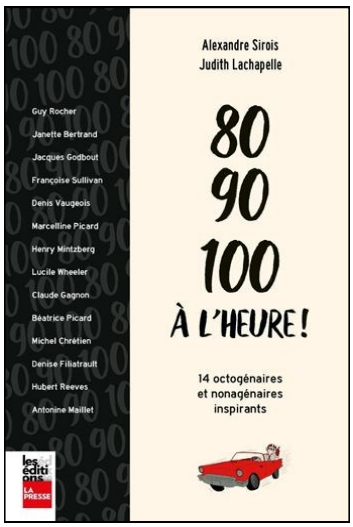
Autres astuces et conseils pour remédier aux problèmes de vos cheveux

- Nourrissez-vous convenablement. Évitez les régimes farfelus qui risquent de vous priver de nutriments essentiels.
- Utilisez un shampooing doux. Séchez-vous les cheveux avec une serviette-éponge sans frotter et appliquez une lotion capillaire ou un après-shampooing.
- Évitez les contacts prolongés avec des produits chimiques tel le chlore des piscines en portant un bonnet de bain, et utilisez le moins possible sèche-cheveux et fer à friser qui dégagent beaucoup de chaleur.
- Mettez un chapeau pour protéger vos cheveux du soleil.
- Massez-vous le cuir chevelu 1 fois par semaine pour stimuler la circulation sanguine et vous détendre.
- D’après des chercheurs anglais, les fumeurs, quel que soit leur âge, courent 4 fois plus de risques d’avoir les cheveux gris que les non-fumeurs ; la chute des cheveux serait, elle aussi, liée au tabac.

Important: Avant de prendre des suppléments, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Lectures d'automne

Résumé

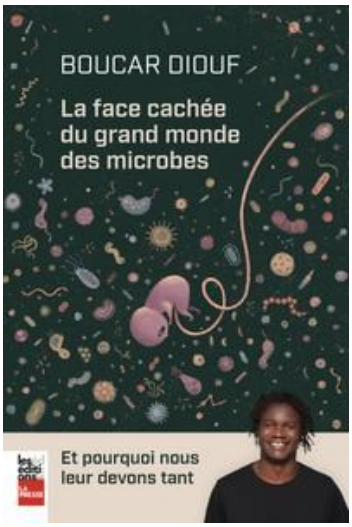


Oui, vous avez bien lu, ils ont plus de 80 ans et ils vont à 100 à l'heure! Les 14 aînés remarquables interviewés dans cet ouvrage inspirant ont des idées, des rêves et des projets d'avenir plein la tête. Judith Lachapelle et Alexandre Sirois voulaient connaître leur secret. Résultat : ce livre fourmille de précieux témoignages et représente un véritable pied de nez à l'âgisme. Ses auteurs espèrent qu'il servira de catalyseur à une réflexion collective sur la façon dont on traite nos aînés au Québec.

Soyez prévenus : si vous l'ouvrez, votre rapport à la vieillesse risque fort d'être modifié à tout jamais.

Nos ancêtres les microbes

À quoi sert le virus de la Covid?



C'est en voulant répondre à cette question que Boucar s'est lancé dans l'écriture de ce livre où il nous prend par la main pour nous faire vivre la fascinante histoire des microbes, ce monde invisible qui, depuis toujours, joue un rôle essentiel dans nos vies. Entremetteurs, cuisiniers et nounous, les microbes sont un mal nécessaire pour la survie de l'humanité.

Plein d'espoir mais toujours lucide, le conteur biologiste nous montre à quel point notre destin est intimement lié à ces ancêtres très lointains. Et pourquoi on devrait avoir plus de respect pour cette forme de vie indispensable à la biodiversité, sans laquelle notre espèce n'existerait pas.

Pour Boucar, les microbes « sont là pour enseigner l'humilité à ce bipède qui s'attribue le droit de vie et de mort sur le reste de la création. » Ce livre à la portée de tous nous ouvre les yeux sur l'infiniment petit et, avec bienveillance, nous rappelle que « qui massacre l'environnement récolte des virus ». Parole de Boucar!

Ce livre est un recueil de recettes que j'ai cuisinées au fil des jours pour mes amis et ma famille» explique Josée Robitaille. « Les recettes ont toutes réellement été vécues et partagées dans la vie au quotidien. »

En plus de suggérer des recettes aussi savoureuses que réconfortantes, le livre met l'accent sur l'art d'apprêter les restes. Ainsi, un Rôti de palette de veau braisé à la sauge se décline en Grilled cheese au veau braisé et pesto de basilic ou encore en plat d'Agnoletti au veau braisé et champignons.

Quelques mythes démontés

Les produits sans gluten sont meilleurs pour la santé

À moins d'avoir une maladie éolique (1% de la population) ou une hypersensibilité au gluten (3 à 6% de la population), il n'y a aucun avantage à retirer le gluten de son alimentation. Au contraire, éliminer les aliments qui contiennent cette protéine sans y être intolérant risque de créer des carences. De plus, certains produits sans gluten sont souvent riches en sel, en gras et en sucre. Et ils coûtent plus cher.

Le sirop d'érable et le miel sont mieux que le sucre blanc

En vérité, ils sont métabolisés de la même façon que le sucre blanc. Vrai qu'ils contiennent des minéraux, mais en si petite quantité que cet apport n'est pas significatif. C'est une question de préférence.

Le sel de mer est plus sain que le sel de table

En fait, leur composition chimique est identique: tous deux sont constitués de chlorure de sodium en parts égales. Au Canada, le sel de table est toutefois enrichi en iode. Attention: une consommation élevée de sel a des effets sur la santé cardiovasculaire, rénale et même osseuse. Il faut s'assurer de ne pas dépasser l'apport en sodium maximum recommandé pour une journée, soit 2300 mg.

Les édulcorants sont une bonne alternative au sucre

Faux. En plus d'entretenir le goût pour le sucre, ces faux sucres pourraient stimuler des rages pour les aliments riches en vrai sucre! Les édulcorants perturbent aussi l'équilibre du microbiote intestinal. À éviter.

Les fruits et les légumes congelés sont moins nutritifs que les produits frais

Leur valeur nutritive est comparable. Les fruits et les légumes surgelés sont cueillis à maturité, puis congelés rapidement après la récolte, ce qui préserve les nutriments. De plus, une grande majorité de ces produits ne contiennent pas de sel ni de sucre ajouté. Et, contrairement aux fruits et légumes qui sont transportés sur des milliers de kilomètres ou qui ne sont pas consommés dans les jours suivant l'achat, ils ne perdent pas leurs qualités nutritives. Hors saison, ils représentent une bonne alternative aux produits frais.

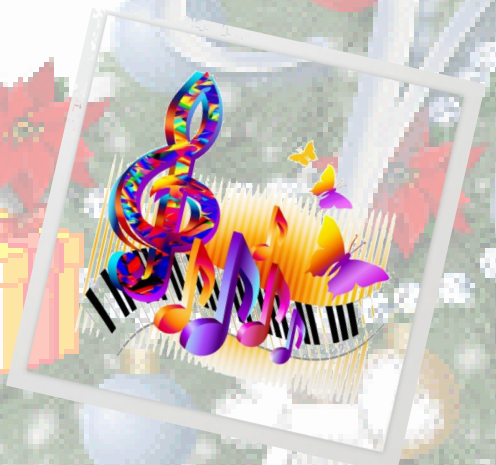
Voulez vous danser grand-mère

Chantal Goya

Ô, quelle cérémonie
Pour grand-père et grand-maman,
La famille est réunie
Pour leurs noces de diamant
Le champagne qui pétille
Fait pétiller tous les yeux
Quand une petite fille
Dit en riant aux bons vieux

Refrain :
Voulez-vous danser grand-mère,
Voulez-vous valser grand-père,
Tout comme au bon vieux temps
Quand vous aviez vingt ans
Sur un air qui vous rappelle
Combien la vie était belle,
Pour votre anniversaire
Voulez-vous danser grand-mère

Comme la joie est immense
On fait jouer au phono
Le disque d'une romance
Aux accents doux et vieillots
Alors oubliant leurs rides
En souvenir du passé
Les deux aïeux se décident
Et s'enlacent pour danser



Mon beau sapin

Mon beau sapin,
Roi des forêts
Que j'aime ta verdure.
Quand par l'hiver
Bois et guérêts
Sont dépouillés
De leurs attraits
Mon beau sapin,
Roi des forêts
Tu gardes ta parure.

Toi que Noël
Planta chez nous
Au saint anniversaire
Joli sapin,
Comme ils sont doux
Et tes bonbons
Et tes joujoux
Toi que Noël
Planta chez nous
Par les mains de ma mère

Mon beau sapin,
Tes verts sommets
Et leur fidèle ombrage
De la foi qui ne ment jamais
De la constance et de la paix

Mon beau sapin,
Tes verts sommets
M'offrent la douce image.

L'histoire du conte Le plus beau Noël d'Inna

Le plus beau noël d'Inna est une petite histoire de Noël écrite par Laurence, 12 ans. Elle l'a partagé avec nous !

Inna était une petite fille très pauvre.

Elle habitait dans un minuscule appartement avec son père, Jack, sa mère, Isabelle, et ses 3 frères triplés, Francis, François, Franco.

Elle avait donc 10 ans et une vie très peu enviable. Elle allait à l'école, bien sûr, mais personne ne voulait d'elle comme amie! Elle passait donc tout son temps seule dans un coin à lire des livres. Puis, le 1er décembre arriva. Inna adorait l'hiver, mais détestait le mois de décembre et SA fête: Noël.

Inna aurait souhaité que Noël disparaisse et n'existe plus.....
Pourquoi?
Parce qu'Inna, le matin de Noël, savait que des milliers d'enfants dans le monde se levaient le matin, et couraient ouvrir les cadeaux sous le sapin de Noël. Mais Inna n'avait rien de tout ça: ni sapin, ni cadeaux, ni décorations, ni réveillon joyeux, RIEN.

- Tu dois comprendre, Inna, que nous sommes trop pauvres pour acheter des cadeaux!! disaient ses parents.

- C'EST LE PÈRE NOËL QUI APPORTE LES CADEAUX!!!, criait Inna.

Puis, comme à chaque Noël, elle allait s'enfermer dans sa chambre et y restait toute la journée pour lire et réfléchir au Père Noël.
Elle savait que le Père Noël existait, car elle y croyait de toutes ses forces.
Finalement, elle fut récompensée le soir du 24 décembre…

C'était la nuit, et elle dormait profondément. Tout à coup, elle entendit un bruit de pas dans le salon. Elle mit ses pantoufles bleues étoilées et revêtit sa robe de chambre rose et usée. Le coeur battant, elle sortit D-O-U-C-E-M-E-N-T de la chambre..... et elle eut un sursaut!!

Elle n'en croyait pas ses yeux. Elle avait devant elle..... LE PÈRE NOËL!!

Il était venu lui apporter des cadeaux, à elle, ses parents et ses frères!! Tout à coup, il se rendit compte de sa présence. Il lui demanda gentiment de retourner se coucher, que les cadeaux ne disparaîtront pas! Elle murmura Merci, puis alla se recoucher.

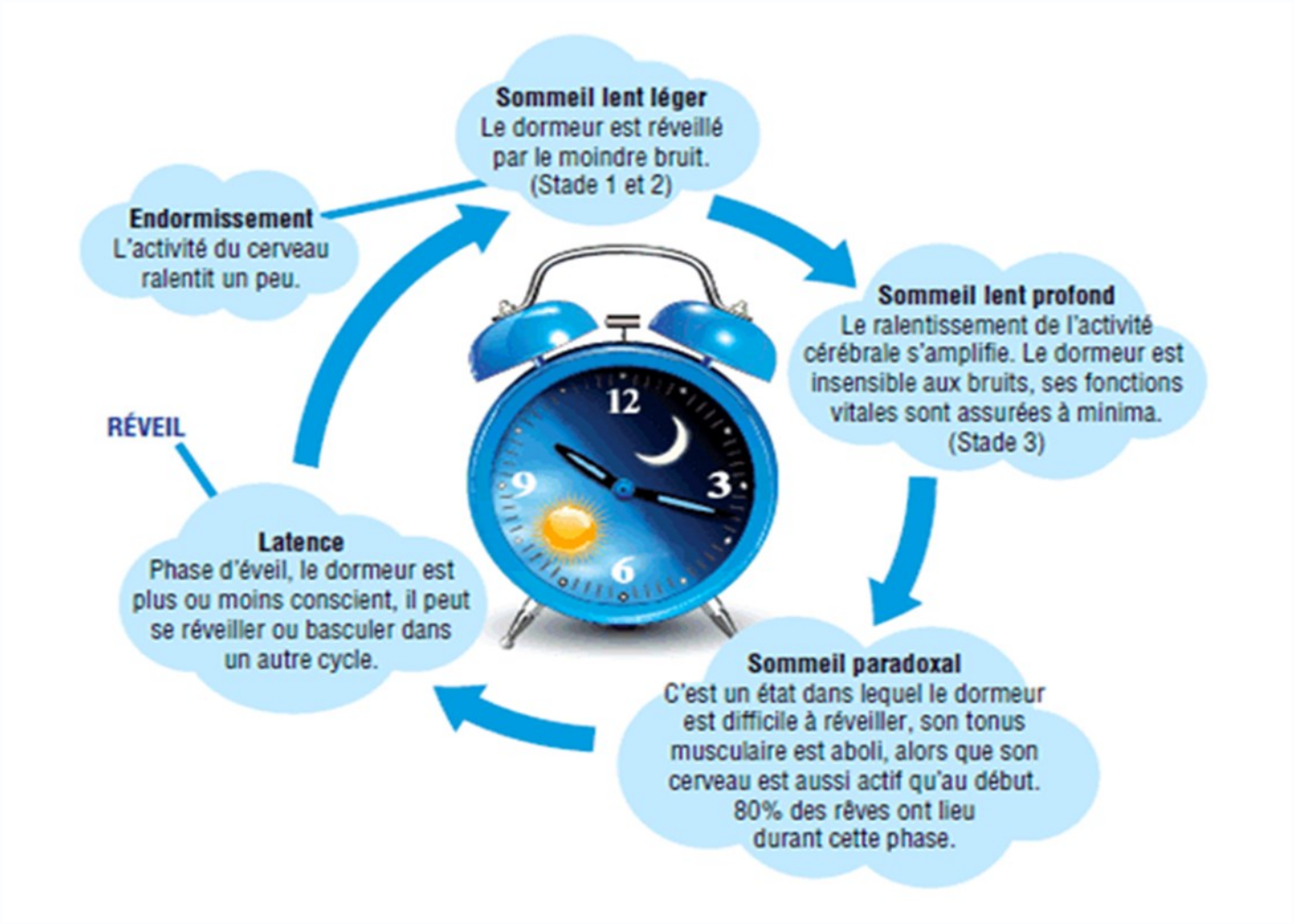
Le lendemain, Inna se réveilla la première. Elle courut au salon, et elle vit le plus magnifique des sapins, avec en dessous une dizaine de cadeaux!! Autour d'elle, il y avait des décorations lumineuses partout, et dans la cuisine, un festin délicieux les attendait pour le déjeuner!!!

"Miam miam", se dit-elle. Elle courut avertir ses frères et ses parents. Puis, quand tous furent réveillés, ils allèrent déjeuner, émerveillés par tant de beauté.
Après le déjeuner, les enfants ouvrirent leurs cadeaux. Inna reçut 2 cadeaux: une magnifique robe de fête en satin bourgogne (parfaite pour remplacer son ancienne qui était déchirée par endroit!), et ..... un laissez-passer pour le Monde du Père Noël l'année suivante!! Woaw!

Ses frères reçurent tous 2 cadeaux aussi, principalement une nouvelle paire de souliers à la mode pour chacun et un jeu de "karting" avec des minis voitures.
Ses parents aussi reçurent un cadeau: Jack eut un nouveau travail bien plus payant et Isabelle, un nouvel ensemble de cuisine.

Depuis ce jour, la famille déménagea dans une jolie maison et ne fut plus jamais pauvre.
À chaque Noël, ils recevaient tous des cadeaux et vécurent heureux pour toujours.

Les phases du sommeil!



Les cycles du sommeil

Un cycle du sommeil dure entre 1h et 2h, pour une durée moyenne de 90 minutes. Si la durée précise d'un cycle varie d'une personne à l'autre, elle sera toujours identique pour une même personne. Vous pouvez donc avoir des cycles du sommeil de 112 minutes, alors que pour d'autres personnes, le cycle peut durer 86 minutes par exemple ! Suivant la durée de votre nuit, 4 à 6 cycles du sommeil vont se succéder, mais ils ne seront pas identiques. En début de nuit, le sommeil profond va être majoritaire. C'est pourtant le sommeil paradoxal qui prédomine en fin de nuit.

La structure de notre sommeil n'est donc pas rigide et va surtout évoluer constamment au cours de votre vie.

LES PREMIERS DESSINS ANIMÉS

Les premiers dessins animés sont les pantomimes lumineuses d'Émile Reynaud, projetées au musée Grévin à partir du 28 octobre 1892, avec son Théâtre optique qui utilise une bande continue de 70 mm de large, constituée de carrés de gélatine protégée par de la gomme laque, où sont dessinés et coloriés aux encres à l'aniline des personnages entraînés dans une dramaturgie mettant en action plusieurs personnages et plusieurs décors, sur une durée de 1 minute et demie à 5 minutes. Ce sont les premières projections sur grand écran (par rétroprojection), trois ans avant celles des frères Lumière et des autres inventeurs européens en 1895.

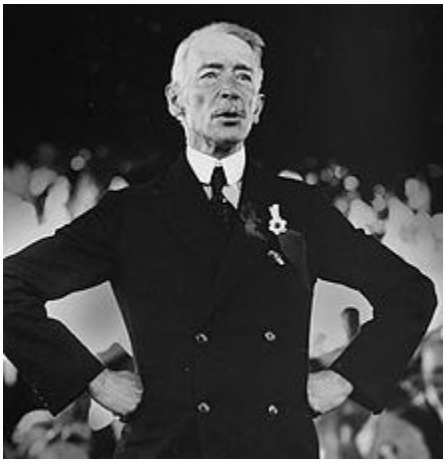
Popeye et Olive Oyl

En 1906, James Stuart Blackton réalise le premier dessin animé produit avec une caméra utilisant une pellicule photographique, dont il modifie le mécanisme pour prendre ce qu'on appellera en France lorsque l'on découvrira le film : « le « mouvement américain ». Il était encore inconnu en Europe. » C'est *Humorous Phases of Funny Faces*, c'est-à-dire : *Phases amusantes de figures rigolotes*, qui dure trois minutes.

Plus tard, le Français Émile Courtet, dit Émile Cohl, reprend la technique de Blackton, dont il semble avoir été le premier à comprendre le déroulement, et réalise *Fantasmagorie* (une minute et quarante secondes). Il réalise quelque trois cents films, dont une majeure partie de films d'animation. Il exporte son talent aux États-Unis entre 1912 et 1914 dans des studios de Fort Lee, non loin de New-York.

C'est aux États-Unis que la technique du dessin animé va être développée et industrialisée, ce qui explique le nombre important de termes anglo-saxons utilisés dans la profession.
Les cartoons des grandes compagnies et les longs métrages des studios de Walt Disney vont contribuer à définir l'esthétique du dessin animé classique.

Une rue, un pont, un édifice portent souvent le nom d'un personnage historique et parfois ce nom ne nous dit rien. Voici quelques noms de monuments ou rues reliés à nos personnages historiques.



Louis-Alexandre Taschereau
(Québec, 5 mars 1867 - Québec, 6 juillet 1952),
est un avocat et homme politique québécois. Il est élu onze fois dans la circonscription de Montmorency, à partir de 1900. Il est le 14e premier ministre du Québec, fonction qu'il occupe de 1920 à 1936. Il était en poste au moment de la Grande dépression au Canada dans les années 1930.

Le **boulevard Taschereau** est l'une des principales artères de la Montérégie, sur la Rive-Sud de Montréal. Ce boulevard relie Candiac à Longueuil via La Prairie, Brossard, Greenfield Park, Saint-Hubert et LeMoyne.

Honoré Beaugrand, né le 24 mars 1848 dans le village de St-Joseph-de-Lanoraie (aujourd'hui Lanoraie, Québec), mort le 7 octobre 1906 à Montréal, journaliste, propriétaire de journaux, homme politique et écrivain. Il est l'une des figures marquantes du libéralisme radical dans le Québec de la fin du 19e siècle. Maire de Montréal de 1885 à 1887, il passe à l'histoire à titre d'écrivain (*La Chasse-galerie*) et de fondateur du journal *La Patrie*.

Honoré-Beaugrand est la station terminus Est de la ligne verte du métro de Montréal. La station est située dans l'arrondissement Mercier–Hochelaga-Maisonneuve.

Gordon Drummond (27 septembre 1772 -10 octobre 1854) était un militaire et administrateur colonial britannique. Il fut un des principaux commandants lors de la guerre anglo-américaine de 1812, président du gouvernement du Haut-Canada et brièvement administrateur de l'Amérique du Nord britannique.

Cette rue commerciale d'axe nord-ouest / sud-est est située au centre-ville.

Elle relie l'avenue du Docteur-Penfield à l'avenue des Canadiens-de-Montréal. On y retrouve de nombreux commerces, librairies, bars et restaurants.

Marie-Anne Lagimodière, née **Gaboury** (15 août 1780- 14 décembre 1875) est une Canadienne-française connue à la fois en tant que grand-mère de Louis Riel et en tant que première femme d'ascendance européenne à avoir exploré ce qui est aujourd'hui l'Ouest canadien et à s'y être établie.

<u>Thérèse Casgrain (1896–1981)</u>

Activiste, animatrice à la radio et leader politique. Malgré une jeunesse passée dans un milieu riche et privilégié, Thérèse Casgrain juge que la vie doit être juste pour tous. Elle aide à fonder le Comité provincial du suffrage féminin en 1921 et animera plus tard une émission de radio fort populaire, appelée *Fémina*, à Radio-Canada. Dans les années 1940, elle devient la première femme leader d'un parti politique au Canada, le parti Cooperative Commonwealth Federation (CCF) aux tendances socialisantes. Au début des années 1960, elle fonde la branche québécoise du mouvement des femmes contre la menace nucléaire pendant la Guerre froide. Plus tard, elle devient présidente pour le Québec de l'Association des consommateurs du Canada. Thérèse Casgrain a beaucoup fait pour améliorer la vie des femmes canadiennes.

Le pavillon Thérèse-Casgrain de l'Université du Québec à Montréal a été construit entre 1988 et 1990. Il est situé au 455, boulevard René-Lévesque Est.

Influence de la Première Guerre mondiale sur la mode et la culture

Les années de guerre difficiles, combinées aux effets dévastateurs de la pandémie de grippe de 1918, ont mis le monde entier à genoux. Un nouveau sentiment de liberté, mêlé de désillusions, crée un nouveau type de culture. C'est une société vivante, qui a mené aux années folles, à une apparence unique et un style vestimentaire créatif et reconnaissable. Après la Première Guerre mondiale, les tendances ont évolué et se sont déplacées comme des plaques tectoniques sur le monde de la mode. La haute couture, autrefois réservée aux aristocrates et aux riches, se démocratise. Elle devient plus accessible et permet ainsi aux hommes comme aux femmes de la classe moyenne de s'amuser avec leur style. Certaines étoffes luxueuses deviennent abordables et ouvrent ainsi la possibilité de créer des vêtements tendance depuis chez soi. À cette époque, il était courant de concevoir ses vêtements soi-même.

Les stylistes comme les jeunes citadines élégantes faisaient preuve d'imagination et s'essayaient à de nouveaux styles audacieux. La plupart des femmes vivant dans les zones rurales portaient, elles, les mêmes vêtements que leurs mères. Si on s'attarde sur cette période charnière de la mode, il semble important de préciser que comme toute ère vestimentaire, certaines personnes s'attachaient à porter de nouvelles choses tandis que d'autres, plus conservatrices, ne se souciaient pas vraiment de suivre le mouvement. La chose la plus évidente à remarquer **à propos de la mode des années 1920** concerne la silhouette. En effet, si la plupart des modes accentuent la silhouette d'une manière ou d'une autre, celle des années 1920 est étonnamment droite et plate. Cette forme droite, longiligne, est un élément très distinct du style des années 1920. Les femmes, libérées du carcan du corset, adoptent cette silhouette androgyne et portent des robes avec une taille très basse. Le mot d'ordre : porter des vêtements confortables et pratiques.

Quels types de robes portaient les femmes des années 1920 ?

Paris a largement contribué aux tendances portées en Europe et en Amérique du Nord. Le mot d'ordre de l'époque était de produire des vêtements confortables, propres à "libérer" les femmes. Celles-ci portaient des robes tous les jours. Durant la journée, elles portaient une robe avec une taille très basse, ceinturée autour des hanches ou de la taille. Les robes de jour avaient des manches longues ou courtes et une jupe de longueur genou ou descendant jusqu'aux chevilles. La mode vestimentaire a évolué en même temps que le rôle des femmes dans la société.

Aussi, si les matrones d'un certain âge continuaient de porter des robes très conservatrices, les jeunes femmes avant-gardistes optaient elles pour des tenues plus sportives, plus confortables. Elles succombaient à cette mode d'après guerre et contribuèrent ainsi aux changements des tendances. Ainsi, les robes tubulaires portées autrefois par les jeunes adolescentes firent place à des robes aux silhouettes proches, mais avec des jupes plus courtes. Ces jupes arboraient des plis, des fronces ou des fentes pour faciliter les mouvements.

Une tenue en fonction du programme de la journée

Durant cette décennie, les femmes choisissaient leurs vêtements en fonction des activités du matin, de l'après-midi et du soir. Ainsi, les femmes fortunées avaient pour habitude de changer de tenues plusieurs fois par jour. Les robes portées l'après-midi, pour les discussions autour d'un thé, étaient moins moulantes que celles du soir. Elles avaient de longues manches flottantes et étaient ornées de ceinture, de noeuds ou de fleurs artificielles sur la taille. Les robes du soir, confectionnées dans du satin ou du velours, étaient légèrement plus longues et embellies de perles, de strass ou de franges. À cette époque, rien n'était plus luxueux qu'une robe en soie charmeuse. Mais ces robes n'étant pas à la portée de tout le monde, les New-Yorkaises optaient pour des robes en crêpe de rayonne. Celles-ci étaient très appréciées pour leur apparence luxueuse, plus abordables que les robes en soie.

La recherche d'une compensation au stress passe souvent par le réfrigérateur. Au lieu de multiplier les excitants et les grignotages superflus, on opte pour des aliments relaxants, qui apaisent sur le long terme.

Chocolat, gâteaux, bonbons… On pense souvent pouvoir régler nos coups de stress avec des produits bien gras et bien sucrés, soit-disant considérés comme "réconfortants". Erreur ! Pour retrouver calme et sérénité, on mise plutôt sur des aliments sains, aux pouvoirs apaisants.

L'amande, bourrée de magnésium et vitamine E
Le stress est un grand pourvoyeur de radicaux libres qui endommagent les cellules. Pour neutraliser leurs effets, il ne faut pas lésiner sur les antioxydants. L'amande, en la matière, est un allié de choix car elle est une bonne source de vitamine E (26,2 mg/100 g). Elle regorge aussi de magnésium (268 mg/100g), **LE minéral anti-stress par excellence.**

Quand la pression grimpe, le magnésium tend en effet à fuir avec les urines. Or il en faut une bonne dose pour réduire sa vulnérabilité au stress.

Le maquereau, une bombe d'oméga-3
Savoureux et bon marché, ce poisson délivre pléthore d'oméga 3, des acides gras insaturés qui favorisent la transmission de l'influx nerveux. Des études ont montré que leur consommation amenuisait l'agressivité induite par le stress. Les oméga 3 freinent également la surproduction de cortisol, l'hormone du stress. 200 g de maquereau (soit 2 g d'oméga-3) deux fois par semaine suffisent pour réduire notre vulnérabilité au stress.

La banane, riche en potassium
Facile à transporter, elle est une mine de potassium (450 mg par fruit), un minéral qui réduit l'acidité du corps, booste l'oxygénation du cerveau et tempère l'anxiété. Et comme elle est aussi très énergétique (90 Kcal/100 g), elle évite les craquages intempestifs, source de kilos du stress. Un coupe-faim à privilégier en cas de surmenage professionnel.

Le blanc de dinde pour booster l'hormone de la sérénité
C'est la viande idéale pour ne pas partir en vrille. Elle apporte en effet beaucoup de tryptophanes, un acide aminé essentiel à la production de sérotonine, l'hormone de la sérénité. Cette viande blanche est en outre antioxydante car elle recèle de l'acétylcystéine, un composé indispensable à la défense contre les radicaux libres. Sa chair délivre aussi de la vitamine B6, un puissant agent anti-stress qui potentialise l'action du magnésium.

Le cabillaud pour un sommeil apaisé
Également connu sous le nom de morue, ce poisson renferme de l'acide glutamique, que le corps utilise pour synthétiser un neurotransmetteur – le GABA - qui favorise la relaxation et ralentit le rythme cardiaque. Il diminue les spasmes et facilite l'endormissement. Un must pour enrayer la nervosité.

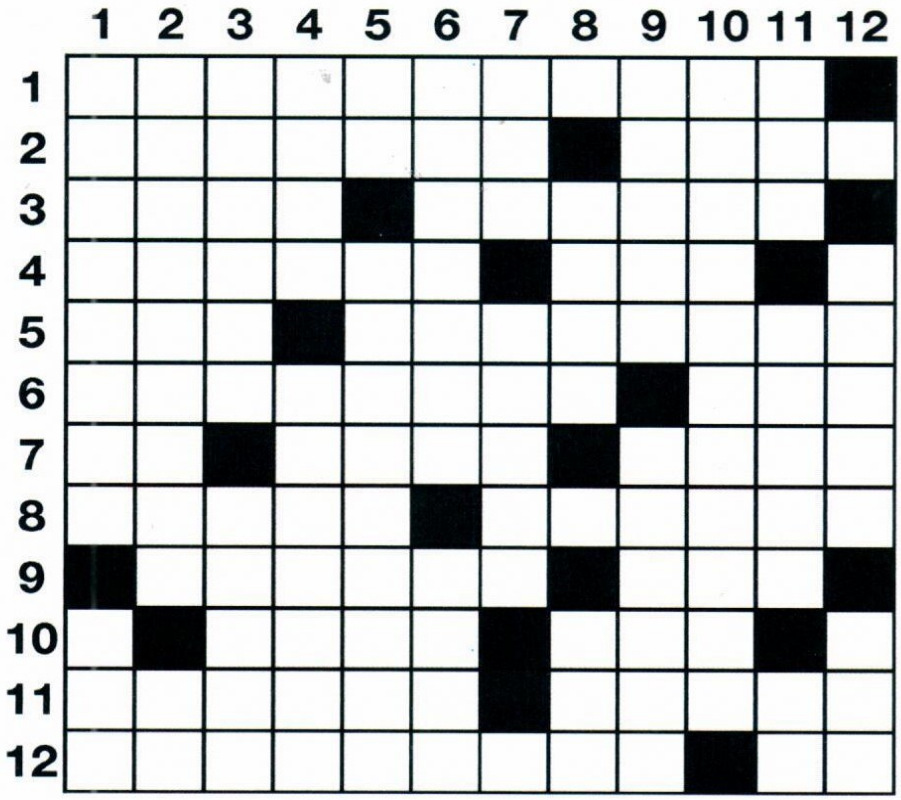
Le brocoli riche en vitamine C
Comme tous les légumes verts, il fourmille de nutriments qui peuvent faire défauts en période de stress. Mais le brocoli se distingue par son taux record de vitamine C : 60 mg/100 g, presque deux fois plus qu'une orange ! Ses fleurettes sont donc efficaces pour maîtriser les radicaux libres et éviter les pics de cortisol.

Le chocolat noir, l'allié choc anti-stress
Sa richesse en magnésium (75 mg pour 35 g de chocolat à 70% de cacao) forge un bouclier anti-stress. Il a ainsi été démontré que les aficionados du chocolat ont une tension artérielle plus basse et un taux de cortisol dans le sang inférieur à ceux qui n'en mangent presque jamais.

Le thé vert, nectar de détente
Bien qu'il contienne de la théine, l'équivalent de la caféine, le thé détend le corps et l'esprit, sans induire de somnolence. Cette vertu repose sur la présence de L-théanine, un acide aminé qui génère des ondes alpha relaxantes dans le cerveau, comme le font les massages ou les bains chauds.

La bonne dose : 100 à 200 mg de L-théanine/jour, soir 5 tasses de thé vert longuement infusé.

Nº 2



Horizontalement

1. Peintre, graveur, sculpteur et homme de lettres à qui on a décerné le prix Paul-Émile-Borduas en 1999.
2. Petit instrument de musique populaire – Il lève le nez sur certaines choses.
3. Commercialise – Gêné.
4. Qui occupe un rang indéterminé – Il est domestiqué comme bête de trait.
5. Possessif – Qui n'est pas vaste.
6. Elle oblige à casser des œufs – Courroux.
7. Négation – Déclaration par laquelle on reconnaît quelque chose – Opération boursière.
8. Cramponner – Extrêmement (en ...).
9. Frappé de stupeur – Il coule en Alsace.
10. Administré – Poisson d'eau douce.
11. Pouliot – Vif.
12. Blafardes – D'un auxiliaire.

Verticalement

1. Quartier de Montréal – Vélo utilisé sur des parcours accidentés.
2. On les met de côté – Signe de musique.
3. Naseau – État d'Afrique.
4. Langue celtique – Caractère de ce qui est bas.
5. Chiffres romains – Propos insipides.
6. Accord – Repassé.
7. Rayon – Local de travail d'un notaire.
8. Qui n'a pas d'éclat – Bonaventure.
9. On y transforme des matières premières en produits finis – Opiniâtres.
10. Certains.
11. Le premier vigneron de l'humanité – Singe d'Afrique occidentale – Règle.
12. Il est utilisé en ganterie – Flammes.

N° 3

Niveau de difficulté : facile

		2				4	7	1
3	1	4		2			8	
8	7	6	4				5	
	4				5		2	3
2		5	1	4		8	9	7
6	9				2		4	
1			7	5				
4		7	8			5	1	9
				9				

N° 4

Niveau de difficulté : moyen

	3				9			
	7			5		3		2
				1		4		
			8	2			3	5
5	2			3		6		4
		1	6					
			2	9	7		4	
		7		6				9
		2	5	4				

SUDOKU

9 types de douleurs physiques provoquées par nos états émotionnels :

Quand nous nous rendons chez un médecin pour déterminer l'origine d'une douleur que nous avons ressentie, il essaie de trouver les causes physiques qui risquent de la provoquer. Or, la douleur n'est pas toujours due à un dysfonctionnement ou à un problème survenant au niveau d'un organe ou d'un tissu corporel. Elle peut trouver sa source dans nos états émotionnels. Découvrez comment ceux-ci peuvent provoquer 9 types de douleur.

Notre équilibre émotionnel et notre santé physique sont les revers d'une même médaille. L'un influence l'autre et chacun des deux permet de mieux comprendre ce qui se passe au niveau de l'autre. Ainsi, les émotions, que nous éprouvons et que nous n'arrivons pas à extérioriser, impactent notre corps et se manifestent sous forme de douleur. Découvrez ce que chacune d'entre elles révèle de votre état émotionnel.

1 – Douleur à la tête :
Les maux de tête ou migraines sont généralement causés par le stress de la vie quotidienne et notre incapacité à prendre des décisions ou à les appliquer. Il est donc important de consacrer du temps en fin de journée, pour se détendre et faire le vide dans sa tête. Pensez donc à faire des exercices de méditation, du yoga ou de la marche.

2 – Douleur au cou
Si avez mal au cou, ceci peut être dû à votre incapacité à pardonner aux autres, et à vous-même. Essayez de vous défaire de vos émotions négatives et de vous concentrer sur les choses que vous aimez en votre entourage, pour vous aider à oublier leurs erreurs et à aller de l'avant dans votre relation avec eux.

3 – Douleur aux épaules
Qui n'a pas mal aux épaules après avoir porté une charge trop lourde ? **En réalité, cette charge peut aussi bien être physique qu'émotionnelle.** Ne vous laissez pas submerger par vos problèmes, discutez-en et allégez vos soucis en les partageant avec les personnes proches de vous. Ainsi, vous réduirez votre charge et vous apaiserez votre douleur.

4 – Douleur dans le haut du dos
La douleur qui se localise en haut de votre dos signifie que vous manquez de soutien émotionnel. **Vous vous sentez seul, malaimé et pensez ne pas avoir votre place dans ce bas-monde**. Donnez-vous la chance de remplir ce vide en vous concentrant sur les aspects positifs de la vie. Si vous êtes célibataire, il est grand temps de vous laisser séduire et d'avoir quelqu'un dans votre vie.

5 – Douleur du bas du dos

Le lumbago, ou la douleur du bas du dos est généralement liée aux problèmes financiers. Si vous avez du mal à gérer votre revenu, demandez conseil à un spécialiste, et si vous pensez que vous méritez une augmentation, n'hésitez pas à la demander.

6 – Douleur aux coudes

Cette douleur articulaire témoigne de votre résistance au changement. **Des bras rigides sont le reflet de votre mode de vie inflexible.** Dans la vie, nous devons faire preuve de souplesse et de flexibilité pour pouvoir suivre l'évolution de la vie et nous adapter à son rythme effréné.

7 – Douleur aux mains

Avoir mal aux mains est lié à une incapacité à communiquer correctement avec les autres et de nouer des relations sincères avec eux. Donnez-vous l'occasion de retrouver cette connexion avec les personnes qui vous entourent et soyez prêts à faire de nouvelles connaissances et de nouvelles rencontres.

8 – Douleur aux hanches

Ce type de douleur se manifeste à cause de votre peur à aller de l'avant. Vous avez du mal à trancher dans les affaires en cours et à prendre une décision. Vous restez sur vos gardes et vous craignez les changements futurs. Il est donc temps de vous armer de courage et de vous détacher de ce qui ralentit votre évolution et entrave votre avancement.

9 – Douleur aux genoux

Les genoux sont connus pour supporter le poids de notre corps, et par extension, le poids de notre égo. Quand ils deviennent douloureux, ceci reflète une charge trop importante qu'ils n'arrivent plus à supporter. Vous refusez de vous plier aux exigences de la vie de peur de voir votre égo touché. Soyez modeste et rappelez-vous que vous n'êtes qu'un simple mortel qui ne manquera pas d'être malmené par les difficultés de la vie. Faites du bénévolat, ceci vous aidera.

Hedwig Kiesler, dite **Hedy Lamarr**

Hedwig Kiesler, dite Hedy Lamarr, est une actrice, productrice de cinéma et inventrice autrichienne naturalisée américaine.

Née le 9 novembre 1914 à Vienne (à l'époque en Autriche-Hongrie) et morte le 19 janvier 2000 à Casselberry (Floride). Elle a été désignée en son temps comme la « plus belle femme du monde ».

Au cours de sa carrière cinématographique, elle a joué sous la direction des plus grands réalisateurs de l'époque dont, King Vidor,Jack Conway, Victor Fleming, Jacques Tourneur, Marc Allégret, Cecil B. De Mille ou Clarence Brown.

Outre sa carrière au cinéma, elle a marqué l'histoire scientifique des télécommunications en n'inventant en collaboration avec le compositeur George Antheil, pianiste et inventeur comme elle, un moyen de coder des transmissions (étalement de spectre par saut de fréquence). Il s'agit d'un principe de transmission toujours utilisé pour le positionnement par satellites (GPS, etc.), les liaisons chiffrées militaires ou dans certaines techniques Wi-Fi.

Elle naît en Pologne, d'un père banquier et d'une mère pianiste, dans une famille aisée. A 16 ans, elle se présente seule dans des studios à Vienne et devient **actrice**. Elle tourne dans de nombreux films comme: ***Vendetta*** (1919) ou ***Le Petit Napoléon*** (1922).

Elle déménage ensuite à Berlin en 1931 où elle tourne dans *Pas Besoin d'Argent* et *Les Treize Malles de monsieur O. F* qui un ont certain succès. Elle joue dans ***Extase*** en 1933, une scène de **nudité** fait sensation et lui donne une réputation sulfureuse qui ne la quittera plus.

Elle passe ensuite 5 ans sans apparaître sur les écrans, et réussi à négocier un contrat avec un magnat d'Hollywood qui lui proposait une offre peu avantageuse. Elle se retrouve en contrat pendant 7 ans avec la **M.G.M, un grand studio de cinéma,** avec les conditions qu'elle souhaite.

Source : Jacqueline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	R	E	N	E	D	E	R	O	U	I	N	■
2	O	C	A	R	I	N	A	■	S	N	O	B
3	S	O	R	S	■	T	I	M	I	D	E	■
4	E	N	I	E	M	E	■	A	N	E	■	S
5	M	O	N	■	I	N	E	T	E	N	D	U
6	O	M	E	L	E	T	T	E	■	I	R	E
7	N	I	■	A	V	E	U	■	R	A	I	D
8	T	E	N	I	R	■	D	I	A	B	L	E
9	■	S	I	D	E	R	E	■	I	L	L	■
10	V	■	G	E	R	E	■	I	D	E	■	F
11	T	R	E	U	I	L	■	L	E	S	T	E
12	T	E	R	R	E	U	S	E	S	■	E	U

N° 3

Niveau de difficulté : facile

9	5	2	6	3	8	4	7	1
3	1	4	5	2	7	9	8	6
8	7	6	4	1	9	3	5	2
7	4	1	9	8	5	6	2	3
2	3	5	1	4	6	8	9	7
6	9	8	3	7	2	1	4	5
1	6	9	7	5	4	2	3	8
4	2	7	8	6	3	5	1	9
5	8	3	2	9	1	7	6	4

N° 4

Niveau de difficulté : moyen

2	3	4	7	8	9	5	1	6
1	7	9	4	5	6	3	8	2
8	6	5	3	1	2	4	9	7
7	9	6	8	2	4	1	3	5
5	2	8	9	3	1	6	7	4
3	4	1	6	7	5	9	2	8
6	5	3	2	9	7	8	4	1
4	8	7	1	6	3	2	5	9
9	1	2	5	4	8	7	6	3

VISITER L'ÉCOSSE...

La beauté des paysages écossais est une des plus belles raisons de visiter le pays. La nature y est en effet omniprésente et on ne peut que succomber au charme éternel des grands espaces autour de nous.

Ses prairies verdoyantes, ses impressionnantes montagnes de la région des Highlands, ses archipels, ses fjords, ses falaises abruptes, ses plages, sans oublier ses lochs (lacs d'eau douce) dont le plus mystérieux et célèbre de tous : le Loch Ness.

Pour voyager dans le temps

Quand on visite l'Écosse, on fait forcément un bond dans le temps. L'histoire du pays est partout, la culture celte est omniprésente. On admire sans réserve les menhirs qui ont été érigés il y a 10 000 ans. On trouve ces monstres de pierre dans les régions des Orcades et des Shetland notamment.

Les nombreux châteaux (plus de 3 000) sont autant de rappels d'une histoire riche et de batailles sanglantes qui virent s'opposer Vikings, Pictes, Celtes et Romains. Il y en a pour tous les goûts, de tous les styles architecturaux. Entre l'imposant château d'Édimbourg, une forteresse construite au 12e siècle, et le très coloré château de Kelburn, qu'on trouve près de Largs dans l'Ayrshire, il y a tout un monde.

Méfiez-vous, on dit de certains châteaux qu'ils sont hantés...

Ceux qui ont déjà visité l'Écosse le savent très bien, l'ambiance écossaise est très festive. Que vous preniez un verre dans un pub, que vous assistiez à un concert de musique traditionnelle ou bien aux Jeux des Highlands où s'affrontent les hommes forts qui s'amusent à jeter d'énormes troncs d'arbres, vous serez conquis par la convivialité et la joie de vivre du peuple écossais.

Ne repartez pas du pays sans avoir vu une soirée musicale avec cornemuses, harpes écossaises et autres instruments de la culture gaélique, l'ambiance y est aussi très contagieuse!

SCIENCES

LE CHANT DES OISEAUX A LIVRÉ SES MYSTÈRES

Dépourvus de corde vocales les oiseaux sont pourtant des chanteurs émérites, grâce à leur syrinx. Or, curieusement, aucune étude ne s'était jamais penchée sur cet organe unique, situé près de la trachée et du sternum. Cette lacune est désormais comblée grâce à la première modélisation en trois dimensions réalisée sur un diamant mandarin par l'équipe de Daiel Düring, de l'Université libre de Berlin. Les images obtenues par IRM et microtomographie éclairent enfin sa morphologie, et comment s'y insèrent muscles, os et cartilages… ce qui a dévoilé aux biologistes les structures cartilagineuses qui permettent à l'oiseau de stabiliser et de contrôler son chant en découplant sa fréquence et son volume.

PHYSIOLOGIE

Cligner des yeux soulage le cerveau

Chaque battement de paupière permet à notre cerveau de relâcher son attention lors d'un exercice qui exige sa concentration. C'est la découverte faite par Tamami Nakano, de l'université d'Osaka, en étudiant vingt personnes lors de la diffusion d'un épisode de Mr Bean. L'imagerie par résonance magnétique montre que les 15 à 20 clignements que nous effectuons par minute correspondent à une désactivation des zones du cerveau dédiées à l'attention, au profit du « réseau par défaut », qui fonctionne quand nous ne faisons rien de particulier.

UNE PLANTE OUBLIÉE DANS NOS JARDINS

LA BOURRACHE

Bien que la bourrache soit une plante aromatique délaissée, on la rencontre encore dans les jardins sauvages.

Elle est comestible et ses feuilles peuvent se manger crues dans des salades, ou cuites en soupe. Elle a également des propriétés médicinales.

La bourrache donne de grandes feuilles ovales poilues d'un beau vert et elle se pare de mars à novembre de jolies fleurs bleues ou blanches en forme d'étoiles.

Cette année a été une année exceptionnelle pour la distribution d'effets scolaires. En date du 25 octobre, plus de 440 sacs complets ont été distribués par nos généreux bénévoles et grâce à l'aide inestimable de nos partenaires.

Centraide

fcabq
Fédération des centres d'action bénévole du Québec

Nous aimerions connaître vos opinions, vos idées, vos suggestions, car ce journal est le VÔTRE.

N'hésitez pas à prendre contact avec les membres du

comité du journal ou venez me voir au local 108.

C'est avec plaisir que nous accueillerons vos commentaires.

Voici nos coordonnées :

Centre d'action bénévole MRC L'Assomption

50 rue Thouin local 108, Repentigny J6A 4J4

450 581-5033

sbcacommunications@bellnet.ca