Centre d'action bénévole
MRC L'ASSOMPTION

À L'ÉCOUTE DES AÎNÉS …

LE P'TIT JOURNAL CONÇU SPÉCIALEMENT

HIVER 2020

Volume 37

Dans ce numéro :

éditorial	Page 3
Recettes	Page 4
Achat local	Page 5
Bon à savoir	Page 6
Mots cachés	Page 7
Conseils d'hiver	Page 8
Alimentation l'hiver	Pages 9, 10
Santé	Page 11
Pas aussi bon	Pages 12, 13
Soins des cheveux	Pages 14, 15
La Gaspésie	Pages 16, 17, 18
Utile	Page 19
Une histoire	Page 20
Félix Leclerc	Page 21
Musées virtuelles	Page 22
Tricot	Pages 23, 24
Lecture	Pages 25, 26

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

Nadine Petit rédactrice en chef et responsable de l'édition, volume numéro 37

Site web : servicebenevole.com

Au moment ou j'écris ces lignes nous sommes en zone rouge. Plusieurs de nos activités ont été ralenties ou modifiées.

Malgré tout, on ne se décourage pas. Nous continuons à offrir des services en aménageant certaines procédures. Par exemple; l'atelier Internet en 2 groupes le mardi matin et en autorisant uniquement 8 personnes sur une durée de 3 semaines afin de permettre à plus de personnes de bénéficier du savoir de notre bénévole. Le transport accompagnement se poursuit toujours avec les précautions d'usage

Nous avions des dîners communautaires et bingo que nous avons dû aménager avec boîte à lunch et bingo puis seulement bingo, puis… plus de bingo non plus. Le café tricot et l'artisanat se poursuivent tous les jeudis et c'est tant mieux. Beaucoup de personnes on besoin d'au moins une activité à l'extérieur de leur domicile. Nous devons nous montrer flexibles à travers tous ces changements. Soyons résilients, ainsi nous gagnerons contre la COVID.

Ce qui me réconforte au Centre d'action bénévole, c'est que notre équipe garde un moral d'acier. Tout le dévouement, l'écoute et la générosité dont font preuve mes collègues est un baume pour le cœur. Je tiens à vous remercier personnellement et je me considère très privilégiée de vous avoir dans ma vie.

Gros câlins à vous les filles (et à notre seul gars aussi)!

Nadine

Blanc de poulet croustillant au basilic

Ingrédients

½ tasse de basilic frais haché
1 tasse yogourt nature 2%
1 c. à thé fécule de maïs
1 pincée de sel
Poivre au goût
1 poitrine de poulet, désossée, sans peau, en portefeuille
¼ tasse chapelure
3 c. à soupe de fromage parmesan râpé

Avant de commencer

Garder les assiettes de service au chaud en les plaçant sur la cuisinière.

Méthode

Préchauffer le four à 190°C/375°F.

Hacher finement le basilic et le mettre dans un bol. Y ajouter le yogourt, la fécule de maïs, sel et poivre, puis bien mélanger. Ouvrir la poitrine de poulet en ***portefeuille*** (Fendre un aliment sur son épaisseur, en pratiquant une coupe qui ne le traverse pas complètement, de façon à pouvoir ensuite l'ouvrir comme un livre, ou portefeuille).

Répartir la moitié de la garniture à l'intérieur du portefeuille et l'autre moitié sur le dessus. Déposer la poitrine dans un plat allant au four. Dans un bol, mélanger la chapelure et le parmesan râpé, en couvrir les poitrines. Cuire dans le haut du four, à découvert, environ 35 min, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et la croûte dorée. Servir sur les assiettes chaudes.

INGRÉDIENTS : 1 PERS. MUG CAKE FAÇON BROWNIE

2 cuillères à soupe de sucre
30 g de beurre
1 c. à soupe de sucre roux
3 gouttes d'extrait de vanille
1 pincée de sel
1 jaune d'oeuf
4 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
2 c. à soupe de morceaux de chocolat

PRÉPARATION :
Préparation 5 min
Cuisson 1 min

Faites fondre le beurre au micro-onde dans une tasse. Ajoutez les sucres blancs et roux, l'extrait de vanille et la pincée de sel. Ajoutez le jaune d'oeuf, la farine et le cacao en poudre. Mélangez bien avec une fourchette jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez pour finir les morceaux de chocolat, en les enfonçant dans la pâte. Faites cuire au micro-onde 45 secondes à 1 minute selon la puissance. Dégustez immédiatement.

L’achat local n’a pas comme seule vertu d’encourager la vente des producteurs de la région.

C’est également une excellente façon de :

- réduire la quantité de gaz à effet de serre qui est rejetée dans l’atmosphère parce qu’il y a moins de transport du lieu de production à votre assiette
- réduire la consommation d’agents de conservation puisque les aliments, en voyageant moins, ont moins besoin d’agents de conservation
- consommer des produits frais puisqu’ils ne transigent pas par plusieurs points (entrepôts, camions, réfrigérateurs, etc.) avant de se rendre dans votre assiette
- faire vivre l’économie de la région et de conserver des emplois, directs et indirects, ici pour les gens d’ici
- découvrir la variété de produits qui poussent ou qui sont transformés dans Lanaudière

Goûtez Lanaudière est une campagne dont l’objectif principal est d’identifier les produits alimentaires qui sont issus de la région de Lanaudière, autant frais que transformés.

Cette identification se retrouve dans la plupart des supermarchés des 3 grandes chaînes alimentaires de la région de Lanaudière. Vous serez donc en mesure de retrouver facilement, dans tous les choix qui vous sont offerts, les produits fabriqués ou cultivés dans la région.

Paniers saveurs

Le CDBL vous propose des idées-cadeaux au bon goût de Lanaudière!

Disponibles en différents formats les « paniers-saveurs » renferment toute la magie des saisons lanaudoises sous forme de produits de l’érable, de produits du miel, de confitures et de gelées maison, de marinades, de farine moulue sur pierre, d’huiles aromatisées, de vinaigres naturels et de bien d’autres délices.

Faites plaisir de façon simple et originale en offrant des « paniers-saveurs » aux membres de votre famille, à vos amis.

Certains formats de paniers sont suggérés. Vous pouvez également placer une commande ou obtenir de plus amples renseignements, en communiquant avec le Conseil de développement bioalimentaire de Lanaudière au 450-867-7773, poste 236.

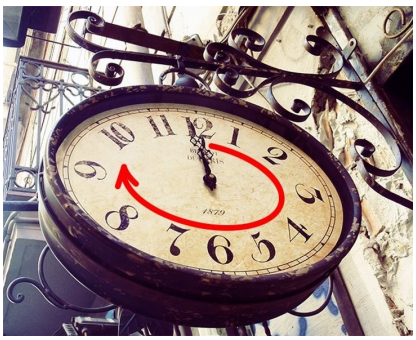
Bon à savoir!

Pourquoi avons-nous le mal de mer lors d'un trajet ?

Cela arrive à cause de l'information contradictoire que nos organes transmettent au cerveau. Par exemple, si tu es sur un bateau, ton oreille interne peut détecter le mouvement des vagues, mais les yeux ne voient pas de mouvement. Le cerveau tente d'organiser tous ces signaux contradictoires et au final, nous avons la sensation de "mal de mer".

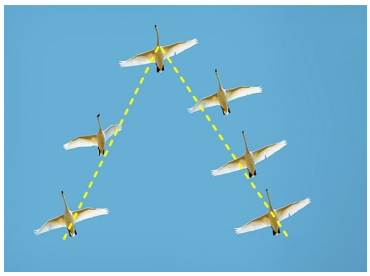
Pourquoi avons-nous la chair de poule ?

Il se trouve que c'est un phénomène ancien que nous avons hérité des animaux (qui hérissent leur poil). Les frissons sont le résultat de la contraction musculaire des folicules pileux. Dans le règne animal, la chair de poule permet de maintenir la chaleur dans le corps. Lorsqu'une menace apparaît, l'animal apeuré - par exemple, un chat qui hérisse les poils et qui arque le dos - paraît plus grand que son rival. Les humains aussi ont des frissons lorsqu'ils sentent le froid ou dans des situations qui leur font ressentir une émotion. La cause de cette réaction est la sécretion inconsciente d'adrénaline.



Pourquoi les aiguilles d'une montre bougent-elles dans un sens donné ?

Avant d'utiliser les montres et horloges mécaniques, on utilisait les **cadrans solaires** : l'aiguille bougeait en fonction de l'ombre causée par le soleil. **Elle bougeait dans la même direction que le soleil dans le ciel, c'est-à-dire dans l'hémisphère nord**, de gauche à droite. C'est également dans l'hémisphère nord que l'horloge mécanique a été inventée plus tard.



Pourquoi les oiseaux volent-ils en V ?

<u>En premier lieu</u>, parce que cela leur permet **d'économiser leur énergie** : les oies qui se trouvent à l'avant créent des turbulences avec leurs ailes. Et celles qui volent derrière "captent" ces turbulences, et gardent donc leurs forces. En second lieu, **cette organisation permet au leader de voler en première ligne.**

A
ADRESSE
ÂGE
ALLÉE
ALLURE
AMENER
AMIS
AMUSANT
AUTOMNE
AVENTURE

B
BONBONS

C
CAPE
CHAT
CHEMIN
CITROUILLE
COIN
COMIQUE
COSTUME
COULEUR
CRÉER
CRIS

D
DÉCORATION
DÉGUISEMENT
DÉPART
DIABLE
DISTRACTION
DRÔLE
E
ENFANTS
ESPÈRE

F
FÉES
FÊTE

G
GÂTERIE
GROUPE

H
HABILLEMENT
HÂTE
HEURE

I
IDÉE
INVITÉS

J
JEUNE
JOIE

L
LAID
LUMIÈRE

M
MAISON
MAQUILLAGE
MASQUE

O
OCCASION
OCTOBRE

P
PAPILLOTE
PARCOURS
PARENT
PARTICIPER
PASSER
PERRUQUE
PETIT
PEUR
PLAISIR
POMME
PORTE
PRUDENCE

Q
QUÊTE

R
RAMASSE
RIRES
ROBE
ROBOT
ROUTE
RUELLE
RUES

S
SAC
SOIR
SOIRÉE
SONNETTE
SORCIÈRE
SOUPER
SOUTANE
SUCRERIE

T
TENUE

V
VAMPIRE
VÊTIR

M	A	Q	U	I	L	L	A	G	E	F	E	C	N	E	D	U	R	P	C
A	E	R	E	I	M	U	L	V	E	R	U	E	P	E	R	U	E	H	I
S	C	I	A	D	R	E	S	S	E	R	I	T	E	V	E	R	E	A	T
Q	O	A	R	E	R	U	P	P	N	N	E	B	O	R	P	M	M	B	R
U	S	N	S	E	I	E	E	P	A	E	T	A	C	R	I	S	A	I	O
E	T	T	N	E	R	A	P	L	T	S	S	U	N	N	C	O	I	L	U
D	U	E	G	E	E	C	M	A	U	J	S	S	R	H	I	D	S	L	I
I	M	D	R	L	T	S	U	I	O	O	I	E	A	E	T	E	O	E	L
A	E	R	O	B	O	T	N	S	S	I	C	T	R	M	R	P	N	M	L
B	L	R	U	U	O	O	E	I	N	E	E	T	A	H	A	A	G	E	E
L	D	L	P	E	I	N	A	R	N	O	F	E	E	S	P	R	S	N	R
E	P	E	E	S	L	M	B	O	S	S	I	E	R	P	E	T	I	T	B
E	R	E	A	E	U	L	I	O	O	T	U	T	E	I	R	I	O	S	O
N	U	C	R	S	E	T	E	R	N	N	N	I	C	A	P	E	E	E	T
M	C	Q	A	R	A	N	C	E	E	S	R	A	E	A	E	M	E	T	C
O	R	N	I	R	U	I	U	T	T	E	E	M	F	T	R	R	A	I	O
T	T	I	O	M	E	Q	U	E	T	E	M	U	R	N	U	T	N	V	L
U	S	C	R	R	O	O	U	A	J	O	F	O	R	L	E	I	S	N	A
A	E	R	E	E	R	C	G	E	P	A	P	I	L	L	O	T	E	I	I
D	E	G	U	I	S	E	M	E	N	T	P	A	R	C	O	U	R	S	D

Quelques conseils pour pelleter en toute sécurité :

- Si vous n'êtes pas très actif, ne faites pas de travail exigeant physiquement régulièrement ou si vous avez des antécédents de problèmes cardiaques, consultez votre médecin avant de pelleter de la neige.

- Commencez à pelleter lentement pour éviter de faire un effort soudain trop exigeant pour votre coeur. Aussi, conservez un rythme et prenez régulièrement des pauses, soit toutes les cinq ou dix minutes.
- Utilisez une pelle adaptée à vos besoins et à vos capacités. Une plus petite pelle contiendra moins de neige et exigera moins d'efforts physiques.
- Si vous avez des inquiétudes quant à votre capacité de pelleter de la neige, demander à un ami, un voisin ou à un membre de votre famille de le faire pour vous.
- Lorsque vous pelletez, soyez conscient des signes indiquant une crise cardiaque, notamment la douleur, l'essoufflement, la nausée et la transpiration (peau froide et moite).
- Si vous ressentez les signes précurseurs d'une crise cardiaque, cessez toute activité et composez le 911 immédiatement ou demandez à une autre personne de le faire pour vous.

En hiver

- Lorsque vous sortez, habillez-vous chaudement, en fonction de la température extérieure. Couvrez-vous bien la tête, le nez, la bouche, le cou, les mains et les pieds. Portez des bottes qui vous tiendront les pieds au chaud tout en vous permettant d'éviter de glisser et de tomber.
- Ne restez pas longtemps à l'extérieur sans être bien protégé contre le froid.
- Restez actif lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Informez-vous régulièrement des conditions météorologiques dans votre région.
- **Soyez particulièrement attentif aux avertissements de froid extrême émis par Environnement Canada**. Au Québec, un avertissement de froid extrême est émis lorsqu'il est prévu que la température ou le refroidissement éolien atteigne **-38 °C** pendant au moins 2 heures. Dans le Nord du Québec, cet avertissement est émis lorsqu'il est prévu que la température ou le refroidissement éolien atteigne **-48 °C** pendant au moins 2 heures.

Surveiller l'alimentation en hiver

Il est nécessaire de se nourrir suffisamment pour permettre à l'organisme de lutter contre la déperdition des calories due au froid. En hiver, les personnes âgées ne doivent pas hésiter à boire des boissons chaudes de préférence et en quantité suffisante. Les soupes de légumes, digestes et saines, sont également une bonne source de vitamines et elles réchauffent aussi très bien le corps.

Des légumineuses pour les fibres et les vitamines

Même si on sait qu'on devrait manger végé plus souvent, ce n'est pas toujours évident de trouver des options aussi « satisfaisantes ». Incorporer des légumineuses dans les soupes et les ragoûts d'hiver est donc un excellent moyen de se réchauffer, d'ajouter des fibres et plein de vitamines (comme du fer, très important) dans notre alimentation et ce, sans viande.

POISSONS

Les oméga-3 que celui-ci contient (et qu'on retrouve également dans les autres poissons « gras ») agissent à plusieurs niveaux : sur notre humeur entre autres, mais également sur notre peau, qui souffre souvent en silence durant l'hiver. Les oméga-3 protègent par ailleurs nos poumons, qui sont particulièrement vulnérables aux infections durant l'hiver.

Des bananes pour le magnésium et le potassium

Elles sont non seulement une excellente source d'énergie, mais elles contiennent de plus du magnésium et du potassium, qui préviennent la fatigue et les crampes musculaires (à garder en tête pour les activités hivernales!)

Ce qui nous intéresse surtout ici c'est également leur teneur en tryptophane, un acide aminé qui permet au cerveau de sécréter de la sérotonine et la mélatonine. Oui, le neurotransmetteur qui régule notre humeur, favorise un meilleur sommeil et calme l'anxiété (dans une certaine mesure, on s'entend…)

Pourquoi? Et bien à cause de sa teneur en vitamine C, qui est 3 fois plus élevée que dans une orange (même si une orange contient bel et bien la dose recommandée de vitamine C quotidienne, les fraises, les kiwis, la mangue et la papaye en contiennent également tous une plus grande quantité)!

On a particulièrement besoin de vitamine C en hiver parce que cette dernière nous permet de mieux lutter contre les virus et microbes, en plus de réduire la sévérité des infections. Elle stimule également notre système immunitaire.

Des poivrons rouges pour les vitamines

Des champignons pour la précieuse vitamine D

Un peu mal aimés, ils gagneraient pourtant à être connus. Ils contiennent en effet des tonnes d'antiviraux, qui peuvent combattre les virus de la grippe, du rhume et de la gastro, entre autres. Ils sont de plus bourrés de vitamines, entre autres de la précieuse vitamine D (la vitamine soleil) dont nous avons particulièrement besoin en hiver.

Les propriétés bénéfiques des champignons sont encore plus puissantes lorsque ces derniers sont cuits; essayez-donc de les faire revenir dans une poêle avec de l'oignon et de l'ail; non seulement c'est délicieux mais ça augmente encore plus le potentiel antiviral!

De la cannelle pour ses antioxydants

Bonne nouvelle pour tous les amateurs de cette épice réconfortante : il s'agit d'un excellent aliment pour la santé! La cannelle contient plein d'antioxydants et est de plus anti inflammatoire, antibactérienne et antifongique. Saupoudrez-en un peu partout, que ce soit dans les breuvages, les desserts, les déjeuners ou les sautés.

Rythme veille-sommeil et risque cardiaque

Après avoir établi l'importance du nombre d'heures de sommeil sur la santé, les scientifiques se penchent maintenant sur l'effet du rythme du sommeil.

Dans une étude sur des Américains de plus de 45 ans, les participants qui n'avaient pas d'heures de coucher et de lever régulières présentaient un risque deux fois plus élevé de maladie cardiovasculaire comparativement à ceux qui respectaient les leurs, même le week-end.

L'irrégularité en cette matière est un facteur de risque déterminant, même si on tient compte d'autres aspects, comme le nombre d'heures de sommeil.

Hygiène dentaire et santé du corps

Selon une étude récente menée auprès de plus de 185 000 Coréens, se brosser les dents au moins trois fois par jour abaisse le risque de diabète.

Étonnant? Pas vraiment: la gingivite est une inflammation qui perdure, ce qui augmente la résistance à l'insuline.

D'autres études ont déjà établi un lien entre une hygiène dentaire déficiente et certaines pathologies associées à une inflammation comme l'infarctus et l'AVC.

Pour réduire le risque de maladies graves, on ajoutera, à la brosse à dents et au fil dentaire, une visite régulière chez le dentiste

PAS AUSSI BON QU'ON POURRAIT LE CROIRE!

Le yogourt aux fruits

Le yogourt n'est pas *mauvais* pour la santé, c'est certain. Il contient du calcium, et parfois aussi, des probiotiques bénéfiques. Mais la plupart des yogourts aujourd'hui contiennent TELLEMENT de sucre que ces bienfaits sont *presque* annulés. À l'heure où on commence à peine à réaliser les ravages de notre alimentation hyper-sucrée sur notre santé, c'est difficile à ignorer.

Quoi faire : Acheter du yogourt nature, et ajouter soi-même un petit goût sucré (fruits frais ou séchés, un filet de miel ou de sirop d'érable, etc.)

Le lait de soya (aromatisé)

Mais le soya, c'est santé non? Oui, et non. Si le lait de soya n'est pas bio, il est très certainement transgénique. Les phyto-oestrogènes qu'il contient ne sont pas non plus indiquées pour tout le monde, en tout cas pas en grandes quantités… Et finalement, les versions aromatisées, à la vanille ou au chocolat par exemple, contiennent également une montagne de sucre. Et ce n'est probablement pas la meilleure idée d'en rajouter dans notre alimentation, non?

Quoi faire : Considérer ces boissons comme des gâteries occasionnelles? Acheter du lait nature et l'aromatiser soi-même (avec un filet de sirop d'érable et une cuillère de vanille, par exemple).

Les muffins « faibles en gras »

Encore une fois, « faible en gras » ne veut vraiment pas dire bon pour la santé… Ces muffins du commerce ont souvent l'air appétissant mais n'ont habituellement que très peu de valeur nutritive : entre leur taille énorme, leur farine blanche et leur tonne de sucre, c'est presque une bombe pour notre système. Autant manger un morceau de gâteau pour déjeuner!

Quoi faire : C'est vraiment, vraiment facile de faire ses propres muffins nutritifs et de les congeler!

Le pain multigrain

Multigrain, ça veut simplement dire que le pain contient différentes céréales, mais pas que ce sont des grains entiers. Un pain multigrain pourrait contenir 98% de farine blanche raffinée, avec simplement un peu d'avoine et de son pour la forme… Il ne serait pas nécessairement épouvantable pour la santé, mais ce serait un peu trompeur comme marketing et pas le meilleur choix non plus.

Quoi faire : Rechercher un pain avec 100% de grains entiers.

Les grignotines aux légumes

Même s'ils contiennent un peu de poudre de légumes, il ne faut pas se leurrer, ce sont des chips! Ils sont faits de la même manière que les Pringles, puis moulés en forme de bâtonnets. Leur apport en légumes est vraiment infime, et le produit est tellement transformé qu'il n'a aucun bénéfice. On peut tout à fait en manger de temps en temps, mais il ne faut pas penser qu'on fait là un choix santé!

Quoi faire : Ben… Des vrais légumes? (Mais on l'avoue, c'est moins satisfaisant quand on à envie de grignoter).

Les barres tendres

Que ce soit les barres tendres qui s'apportent si bien dans des lunchs, les barres « énergétiques » ou les barres de protéines souvent publicisées pour les sportifs, on pense parfois qu'elles sont une bonne collation. Oui, elles contiennent (souvent) des céréales et quelques fruits par-ci par-là… Mais leur côté santé s'arrête là. Ce sont des aliments ultra-transformés, avec plein de sucre, d'ingrédients artificiels et d'agents de remplissage… La petite portion de céréales de grains entiers ne vaut pas la peine quand elle est noyée par du sirop de maïs, du chocolat, des guimauves, du caramel, alouette!

Quoi faire : Bien lire les étiquettes, et en manger avec modération!

Le jus de fruits

Certains jus de fruits frais sont excellents pour la santé… Mais il ne faut pas non plus penser qu'on peut en boire comme de l'eau et que ça remplace une portion de fruits et de légumes! Tous les jus ne se valent pas… Beaucoup de jus du commerce contiennent en fait très peu de fruits, du sucre ajouté, des colorants artificiels… Et surtout, comme les jus ne contiennent habituellement pas de fibres, ils ne coupent pas la faim donc on peut « gaspiller » beaucoup de calories vides ainsi!

Quoi faire : En boire avec modération (manger un fruit à la place), lire les étiquettes, et faire son propre jus ou ses smoothies!

En bref…. Comment prendre soin de ses cheveux!

Je lave mon cuir chevelu et mes cheveux régulièrement

Je fais la différence entre les deux, car beaucoup de gens se concentrent davantage sur leurs cheveux lorsqu'ils se font un shampooing et n'utilisent pas le bout de leurs doigts pour masser le cuir chevelu, le nettoyer et le rincer comme ils devraient. Quant à la fréquence et au nombre de shampooings nécessaires, les opinions diffèrent. Laver nos cheveux le plus fréquemment possible est optimal – surtout si on a des préoccupations particulières au niveau du cuir chevelu. Par contre, on reconnaît qu'un lavage quotidien n'est pas nécessairement possible pour tous dépendant du mode de vie et des besoins spécifiques. Un produit efficace nettoierait de manière adéquate dès le premier shampooing, mais si on utilise une grande quantité de produits coiffants ou qu'on lave nos cheveux moins souvent, un deuxième peut s'avérer bénéfique. Il importe par ailleurs de bien rincer son shampooing et son revitalisant, afin d'éviter tout résidu sur le cuir chevelu.

J'exfolie mon cuir chevelu une fois par semaine

Le but? Nettoyer en profondeur et éliminer les impuretés au niveau du cuir chevelu pour que le bulbe libère le sébum. Pour ce faire, on adopte un soin exfoliant élaboré spécifiquement pour le cuir chevelu, qu'on applique sur cheveux mouillés avant de poursuivre avec notre routine habituelle de shampooing et de revitalisant, ou simplement avec notre revitalisant, choisis selon la condition de notre cuir chevelu.

Je recherche les bons ingrédients dans mes soins

Certains ingrédients peuvent être particulièrement bénéfiques pour notre cuir chevelu. À repérer sur nos étiquettes de shampooings, masques et autres soins: «La vitamine E, car elle accélère le processus de cicatrisation».

Je mange bien

Pour notre santé générale, mais aussi celle de notre peau, de nos cheveux et de notre cuir chevelu, on s'assure d'avoir une alimentation équilibrée contenant tous les minéraux et vitamines dont on a besoin. «Particulièrement bons: tous les aliments antioxydants – on pense aux légumes verts – et les œufs pour leur biotine».

Je relègue certaines habitudes aux oubliettes

Lorsqu'on se lave les cheveux, on masse doucement le fond de notre tête du bout des doigts, en évitant d'utiliser nos ongles ou de gratter vigoureusement. Sinon, on risque d'abîmer non seulement nos cheveux, mais aussi notre cuir chevelu. Un conseil particulièrement important si ce dernier est sensible! On évite aussi de se coucher les cheveux mouillés: le malassezia, un champignon microscopique présent sur le cuir chevelu, adore les environnements chauds et humides. Il est recommandé aussi d'éviter de laver nos cheveux à l'eau très chaude, ce qui assèche la peau et le cuir chevelu.

J'utilise le shampooing sec de manière sensée

La mode est aux shampooings secs depuis quelques années, et on les utilise à toutes les sauces: non seulement pour rafraîchir nos cheveux entre les lavages (leur utilité d'origine), mais aussi pour ajouter texture et volume à nos mèches. Ces produits ne font qu'absorber le sébum sans nettoyer en profondeur, leur utilisation peut engendrer des accumulations sur le cuir chevelu et s'avérer irritante à long terme. «Nul besoin d'éviter les shampooings secs pour autant, mais il est important d'en faire bon usage: on s'en sert donc pour remplacer un seul lavage et non ***tous*** nos lavages».

La gaspésie!

Ja- dis, le Rocher Percé était rattaché au continent. Au début du XVIe siècle, Jacques Cartier, le premier explorateur français, arriva sur place et remarqua trois arches dans la formation rocheuse.

Au fil des ans, deux de ces arches ont disparu, la dernière s'étant écroulée le 17 juin 1845, laissant un pilier à part, appelé l'Obélisque. On estime que l'arche actuelle disparaîtra dans environ 400 ans.

Au début du XXe siècle, les touristes ont commencé à visiter les alentours de Gaspé, Percé et l'île Bonaventure.

La péninsule gaspésienne fut le berceau du Canada lors du débarquement de Jacques Cartier en 1534. Quelque deux cents ans plus tard, en 1760, au fond de la baie des Chaleurs, eut lieu la bataille de la Ristigouche lors de la Guerre de Sept Ans entre la France et le Royaume-Uni qui confirma la supériorité maritime des Britanniques.

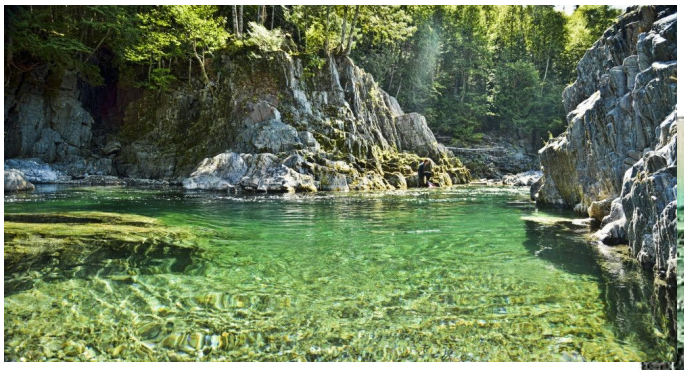
Tour à tour terre d'accueil pour les Micmacs, Acadiens, pécheurs jersiais et normands, basques, bretons, émigrés irlandais, écossais, anglais, belges et les migrations des canadiens-français, la Gaspésie conserve encore aujourd'hui la marque de ces différents mouvements de populations, tant par ses toponymes évocateurs que par les différents accents pittoresques qui se succèdent d'un village à l'autre.

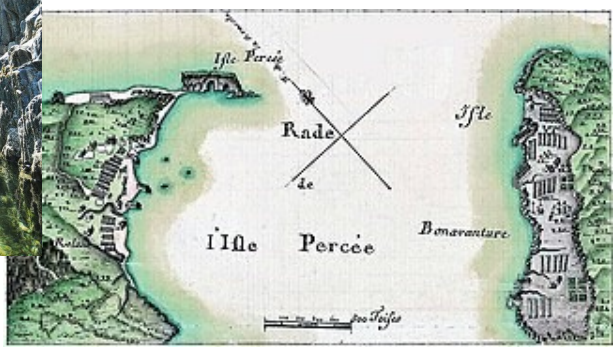
J'cré ben = Je crois oui
Les flots, ramassez vos affiteaux = Les enfants, ramassez vos affaires
Où cé qu't'a mis ta geuda = Où est ta conjointe
Bien se greyer avant de sortir = bien s'habiller
À brebis tondu, Dieu ménage le vent = Celui qui est le plus faible Dieu lui épargne des souffrances
Il y en a autant que d'vers blanc dans une tête de morue pourrite = il y en a beaucoup
Porter des sleepine = Porter des petites culottes
Y'a les yeux comme un rat dans une chaudière de fer blanc = les yeux plissés par une forte lumière
Va mettre le butin su la corde = faire sécher les vêtements sur la corde à linge
Manger un cone = Manger un cornet de crème glacée
C'est pas lui qui a inventé le blanc sur la crotte de poule = il n'est pas très intelligent
J'arssous = j'arrive vite
Pantacourts = culotte courte (shorts)
Baisser le blind = Baisser le store vertical
Sa varloppe = il y a beaucoup de vague
On mange du chiore de collège = on mange un fricassé de fruits de mer
On va a riviere nard = on va à la rivière au renard
Ou sont mes hardes = Ou son mes vêtements de travail
A l'a des gros joes = Elle a des gros seins
Maudit mal patient = Espèce d'impatient
Accoutrez-m'ème, tu va toute te découtrer = Sois bien préparer avant d'entreprendre quelque chose
Y'a du goémon sur le plain, on va en haler = Il y a des algues sur la grève, on va aller en chercher
La brume sur les monts, l'homme à la maison, la brume dans la vallée, l'homme va travailler = L'expression veut tout dire
Un croc à bean = Une jarre à fèves au lard
Y'a l'air mais y 'a pas la chanson = cette personne est incompétente
M'a te micher la face = passer la main dans la figure
Chaque chaudron trouve son couvert = chaque personne peut trouver son âme soeur
On traversera la rivière quand on sera rendu au pont = qu'il ne sert à rien de tenter de tout planifier et que les choses arriveront au moment où elles doivent se produire
Avoir les yeux qui scintillent comme le derrière d'une mouche à feu = L'expression d'une joie
Y neige à plein temps = il neige beaucoup
On ne juge pas un crapaud à le voir sauter = Une personne possède souvent des qualités insoupçonnées
Qui vole un oeuf vole un boeuf = tu commence par voler quelque chose de petit et ça se termine par quelque chose de gros
Y s'est hâvré chez un chum = il s'est retiré chez un ami

LA BAIE DES CHALEURS—Son nom vient des eaux tempérées de la baie des Chaleurs proches de 20 °C qui inspirèrent Jacques Cartier à son arrivée dans la région. Dans cette région règne un micro-climat qui contraste avec le froid de la partie nord de la Gaspésie. Elle englobe le parc national de Miguasha, qui protège le site contenant de nombreux fossiles de plantes et d'animaux.

LA VALLÉE DE LA MATAPÉDIA—Parfois nommée simplement « La Vallée », elle est la partie à l'ouest de la Gaspésie et la seule à ne pas avoir accès à la mer. La forêt, surtout composée d'épinettes et de sapins, recouvre une grande partie de la région. La pêche au saumon est un loisir populaire dans les nombreuses rivières de la vallée. La rivière est interrompue par deux grands lacs d'origine glaciaire: le lac Matapédia et le lac au Saumon.

Selon les limites administratives, la vallée de la Matapédia fait partie du Bas-Saint-Laurent, tandis qu'elle fait partie de la Gaspésie selon les limites touristiques.





BALLE DE MASSAGE, BARRE D'APPUI POUR LE BAIN ET BARRE D'APPUI POUR L'AUTO

Dotée de centaines de nodules sensorielles, cette balle de massage est idéale pour soulager la tension des muscles.

En auto-massage, elle améliore également la circulation sanguine et permet un relâchement en profondeur.

Aide à détendre la voûte plantaire et à soulager les pieds.

Entrez et sortez de votre baignoire en toute sérénité avec cette barre d'appui, conçue pour sécuriser les personnes à mobilité réduite.

Installation simple et rapide.

- Aide fiable pour l'entrée et la sortie du bain
- Favorise l'autonomie
- Installation sans outils
- S'adapte aux parois de 3 à 7 pouces de largeur
- Construction robuste en acier soudé
- Réduit les risques d'accidents
- Coussinets anti-rayures en caoutchouc
- Supporte un poids de 95 kg maximum

Remarque : La barre d'appui pour baignoire aide au maintien de l'équilibre et ne sert pas à supporter tout le poids. Avant chaque usage, vérifiez que la barre d'appui pour baignoire est bien fixée à la paroi.

Cette barre d'appui facilitera vos déplacements en voiture!

La barre d'appui vous permet plus aisément de monter dans votre voiture et d'en sortir. Vous n'avez qu'à insérer la barre dans la gâche du verrou de la porte pour vous donner un appui supplémentaire lorsque vous vous assoyez ou vous relevez.

Puisque la barre convient à toute gâche de porte, vous pouvez avoir un appui supplémentaire en voiture et lors de vos déplacements.

Bénéfices:

- Poignée ergonomique antidérapante et perpendiculaire à la voiture pour assurer une bonne prise et un effet de levier optimal.
- Lampe de poche intégrée pour maximiser la visibilité de soir.
- Durable, supporte jusqu'à 500 lbs.
- Adaptées à tous types de véhicule, aucune modification requise.
- Piles 2 AA incluses.

Grandeur : 6.9 pouces / 17 cm

Cette histoire, que rapporte Frédéric Lenoir, illustre un choix qu'on peut faire.

Frédéric Lenoir, né le 3 juin 1962 à Tananarive, est un sociologue, écrivain, journaliste et conférencier français, docteur de l'École des hautes études en sciences sociales. Auteur d'une cinquantaine d'ouvrages, il écrit aussi pour le théâtre et la télévision.

Un vieillard se trouve à l'entrée d'une ville. Un étranger arrive et lui demande : « Comment sont les gens d'ici ? » Avant de répondre, le vieillard demande à l'étranger : « Comment étaient les gens d'où tu viens ? » « Égoïstes et méchants », dit -l'étranger.

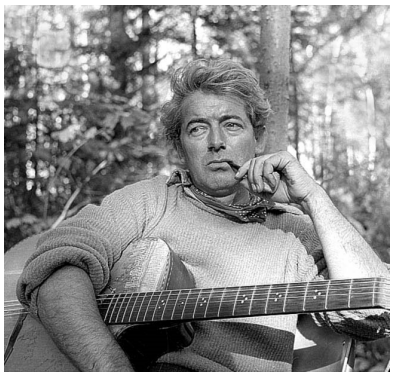
Le vieillard lui dit alors : « Tu trouveras les mêmes ici ». Un peu plus tard, un autre étranger se présente et demande au -vieillard : « Comment sont les gens qui vivent ici ? » Le vieillard demande : « Comment étaient les habitants de la ville d'où tu viens ? » « Bons et accueillants », dit -l'étranger.

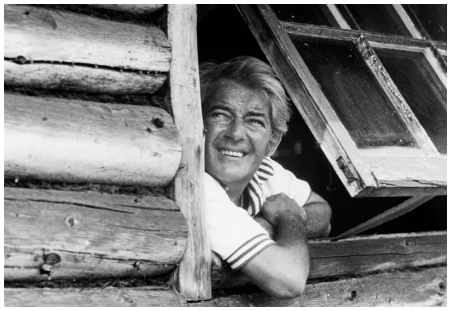
« Tu trouveras les mêmes ici », dit le vieillard. Un témoin des deux scènes s'approche et demande au vieillard : « Comment peux-tu dire à ces deux étrangers deux choses opposées ? » Le vieillard répond : « Parce que chacun porte son univers en soi dans son cœur.

Le regard que nous portons sur le monde n'est pas le monde lui-même, mais le monde tel que nous le percevons. Un homme heureux quelque part sera heureux partout. Un homme malheureux quelque part le sera aussi partout. »

VIEILLIR EN BEAUTÉ... ET EN SAGESSE

« Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. »
Félix Leclerc.





Vieillir en beauté, c’est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l’heure.
Aller de l’avant, arrêter d’avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.
Vieillir en beauté, c’est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L’âge n’a rien à voir avec la mort.
Vieillir en beauté, c’est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu’il y a toujours quelqu’un à la rescousse.
Vieillir en beauté, c’est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d’antan.
Être fier d’avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.
Vieillir en beauté, c’est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l’on soit, à l’aube du jour,
Il y a quelqu’un à qui dire bonjour.
Vieillir en beauté, c’est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu’au fond, ce n’est qu’un au revoir!
Ne regrette pas de vieillir.
C'est un privilège refusé à beaucoup!

EXPLOREZ EN VIRTUEL LES MUSÉES DU MONDE

J'ai fait le tour de certains sites de visites virtuelles de musées. C'est assez simple d'utilisation et la beauté de la chose c'est que ces visites sont fascinantes et enrichissantes. Allez sans crainte y faire un tour. Certains sont peut-être un peu plus complexe que d'autres puisque le voyage se fait en anglais mais peu importe les images sont très belles. C'est un merveilleux voyage dans l'univers de l'art. Notez dans la section recherche de votre internet le lien suivant :

https://www.getyourguide.fr/magazine/2020/03/15-musees-avec-visites-virtuelles/

Levez l'ancre pour l'Angleterre
Découvrez les trésors du Vatican
Introduisez-vous dans le Louvre
Plongez dans les méandres de l'univers et de la science
Jouez les Indiana Jones

Voyagez au temps de la Renaissance
Faites un saut virtuel au Prado

Vantez-vous d'avoir vu Saint-Pétersbourg

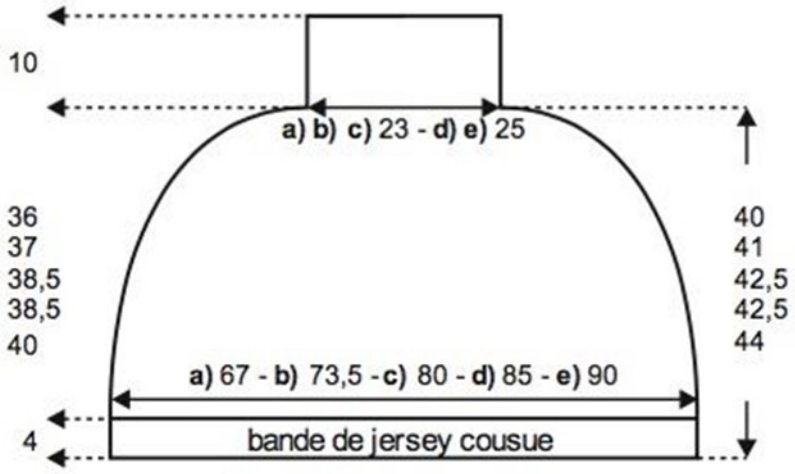
Laissez vos ancêtres vous subjuguer
Respirez le parfum des fleurs de Van Gogh

Tricot gratuit : le poncho bicolore au point mousse

Cape ou poncho, c'est l'originalité de ce modèle. Pour être bien chaud, il est tricoté au point mousse avec deux fils, le bas est terminé par des bandes de jersey tricotées avec un fil contrasté.

Tailles : a) 34/36 –b) 38/40 –c) 42/44 –d) 46/48 –e) 50/52
Points employés : **point mousse** (tricoté avec 2 fils ensemble)
Point jersey
Echantillons
10 x 10 cm = 8 mailles et 15 rangs de point mousse aiguilles n° 9, qualité Phil Douce (2 fils ensemble)
10 x 10 cm = 23 mailles et 30 rangs de jersey aiguilles n°3,5, qualité Partner 3,5
Le matériel
Fil à tricoter qualité Phil Douce, coloris Ecru : 6 (6) 7 (7) 8 pelotes, Phildar.

Patron dos et devant



Mesures en cm

Réalisation

Dos et devant

Monter a) 54 mailles –b) 60 mailles –c) 66 mailles –d) 70 mailles –e) 74 mailles aiguilles n° 9 qualité Phil Douce (2 fils ensemble) et tricoter en point mousse.

A 15 cm (22 rangs) de hauteur totale, former l'arrondi en rabattant de chaque côté : 1 x 1 maille puis :

a) tous les 6 rangs : 2 x 1 maille, tous les 4 rangs : 2 x 1 maille, tous les 2 rangs : 2 x 1 maille, 1 x 2 mailles, 1 x 3 mailles et 1 x 5 mailles

b) tous les 6 rangs : 2 x 1 maille, tous les 4 rangs : 2 x 1 maille, tous les 2 rangs :
2 x 1 maille, 2 x 2 mailles, 1 x 3 mailles et 1 x 6 mailles

c) tous les 6 rangs : 2 x 1 maille, tous les 4 rangs : 2 x 1 maille, tous les 2 rangs : 2 x 1 maille, 2 x 2 mailles, 2 x 3 mailles et 1 x 6 mailles

d) tous les 6 rangs : 2 x 1 maille, tous les 4 rangs : 2 x 1 maille, tous les 2 rangs : 2 x 1 maille, 2 x 2 mailles, 2 x 3 mailles et 1 x 7 mailles

e) tous les 6 rangs : 2 x 1 maille, tous les 4 rangs : 2 x 1 maille, tous les 2 rangs : 2 x 1 maille, 3 x 2 mailles, 2 x 3 mailles et 1 x 7 mailles

A a) 36 cm (54 rangs) -b) 37 cm (56 rangs) –c) 38,5 cm –d) 38,5 (58 rangs) –e) 40 cm (60 rangs) de hauteur totale, on a a)b)c) 20 mailles –d)e) 22 mailles, continuer droit pour le col pendant 10 cm (16 rangs) puis rabattre les mailles.

Tricoter une seconde pièce semblable pour le devant.

Bandes de finition

Monter a) 156 mailles –b) 171 mailles –c) 186 mailles –d) 197 mailles –e) 209 mailles aiguilles n°3,5 qualité Partner 3,5 et tricoter en jersey pendant 8 cm (24 rangs) puis rabattre les mailles.

Tricoter une seconde bande semblable.

Assemblage

Faire les coutures des côtés, de l'arrondi et du col.

Réunir les 2 bandes de finition par les coutures côtés, coudre cette bande en bas du dos et du devant, la plier en deux vers l'intérieur et maintenir à points cachés.

À lire...

Résumé

« Comment toi, le meilleur, le plus doux, le plus tendre, le plus respectueux des hommes, as-tu pu agresser ta blonde ? Je ne comprends pas. »

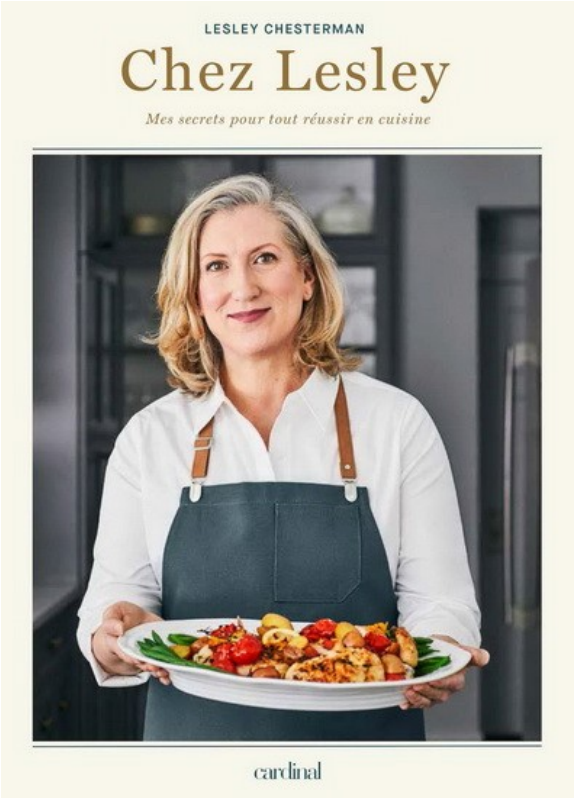
Un viol ordinaire est l'histoire de Laurent, un homme normal, qui un soir oblige Léa, sa blonde, à faire quelque chose qu'elle ne veut pas. Ce geste, ce viol ordinaire, ébranle la vie de la famille. Julie, la mère, a besoin de comprendre pourquoi son fils chéri a dépassé les limites. Paul, le père, bien ancré dans ses opinions, n'en démord pas : « Un gars, c'est un gars. » Quant à Léa, elle est prête à perdre l'homme qu'elle aime pour un monde plus juste.

Résumé

À travers des textes courts et diversifiés sur l'empathie, la gratitude, la culpabilité, la parentalité, la bienveillance, l'optimisme, la créativité, l'amour, le bonheur, la vulnérabilité, la solitude, notamment, l'auteur présente dans un style percutant et stimulant les actions à entreprendre et les émotions positives à cultiver pour élever sa conscience, s'enrichir des leçons du passé, vivre chaque instant comme un cadeau, actualiser ses aspirations et accéder à sa propre définition du bonheur. Ce livre offre ainsi l'occasion d'apprendre à relativiser, à se centrer sur l'essentiel et à s'épanouir en restant connecté au meilleur de soi, au partenaire amoureux, aux enfants, à la famille, aux amis et, de façon plus large, aux autres partout dans le monde... Le lecteur qui suit la voie suggérée par cet enseignement simple et profond est guidé vers une véritable expérience de liberté, de joie, d'amour et de paix intérieure.

Résumé

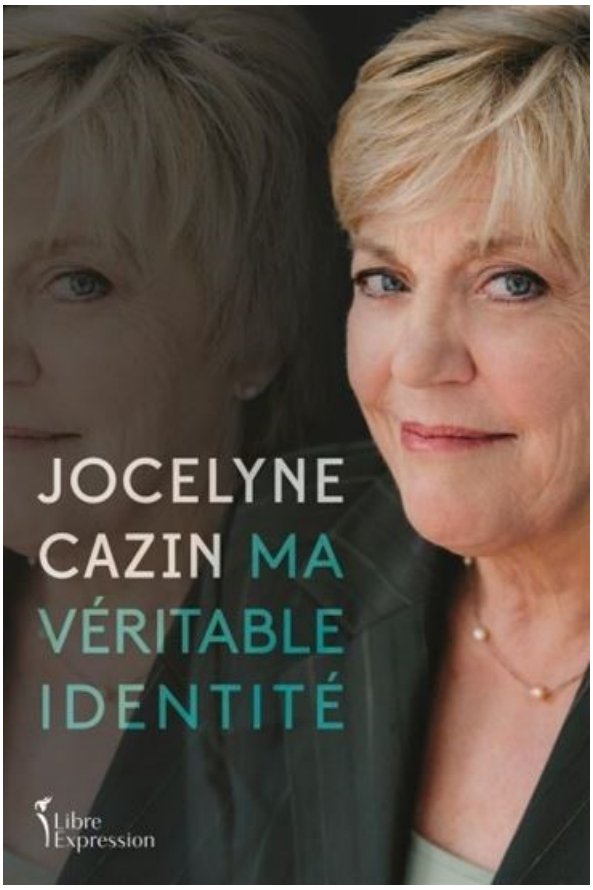
Comment cuisiner le poulet rôti parfait ? Quel plat de pâtes est le plus réconfortant ? Comment assembler un forêt-noire digne des meilleures pâtisseries ? Tous les jours, Lesley Chesterman se fait poser ces questions existentielles. Après des décennies d'explorations culinaires, elle a enfin réuni toutes les réponses dans cet ouvrage généreux. Chef pâtissière, critique gastronomique et chroniqueuse gourmande (The Gazette, Ici Première), Lesley dévoile ses secrets pour réussir à la perfection plus de 100 grands classiques, en plus d'offrir une tonne de conseils judicieux. Ce livre de référence est aussi un charmant plaidoyer pour un retour du plaisir aux fourneaux et une célébration du temps passé ensemble, autour de la table.



Résumé

« Si je peux aider des femmes qui ont vécu comme moi le cœur serré toute leur vie, j'aurai fait œuvre utile à ma petite échelle. »

À l'aube de ses soixante-dix ans, la journaliste Jocelyne Cazin admet ouvertement : « La vie a été bonne pour moi, mais je n'ai pas toujours été bonne pour moi. » Dans Ma véritable identité, elle évoque avec une sincérité surprenante des événements et des épreuves qui ont marqué son existence et sur lesquels elle porte une touchante réflexion. L'histoire de cette communicatrice légendaire permettra de mieux saisir la réalité de bien des femmes de sa génération : travailleuse acharnée et féministe, elle s'est tournée vers des relations amoureuses féminines par dépit quand les deux hommes les plus importants de sa vie l'ont rejetée. Ses multiples abus auraient pu la mener sur des chemins chaotiques, mais sa détermination a eu raison de ses mauvais pas. Pour la première fois, elle accepte de lever le voile sur son parcours étonnant, tumultueux, mais combien riche !



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

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 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