


# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

MARS 2022 – BULLETIN #24



## LE PETIT MOT DE MURIEL

L'hiver s'achève petit à petit pour faire place au printemps qui est signe de renouveau, d'espoir, d'énergie et de soleil. Continuez à être une petite lumière pour les gens autour de vous. Prenez aussi le temps plus que jamais de donner une caresse/un câlin de plus de cinq (5) secondes à ceux que vous aimez. 



## SAVIEZ-VOUS QUE L'ÉPINARD...



- contient beaucoup de fer
- est bénéfique dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers
- a des antioxydants qui jouent un rôle dans la santé des yeux
- renferme toutes les vitamines suivantes: A, B1, B2, B6, B9, C, E,

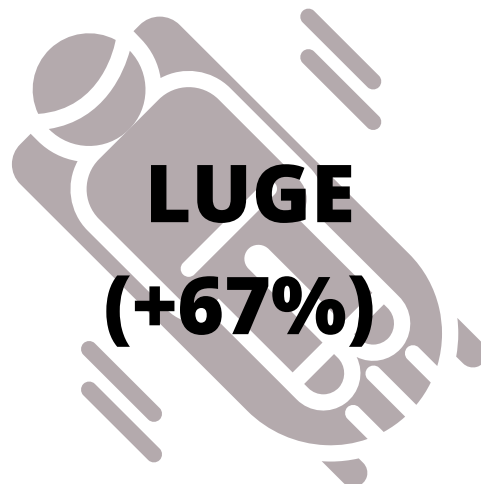
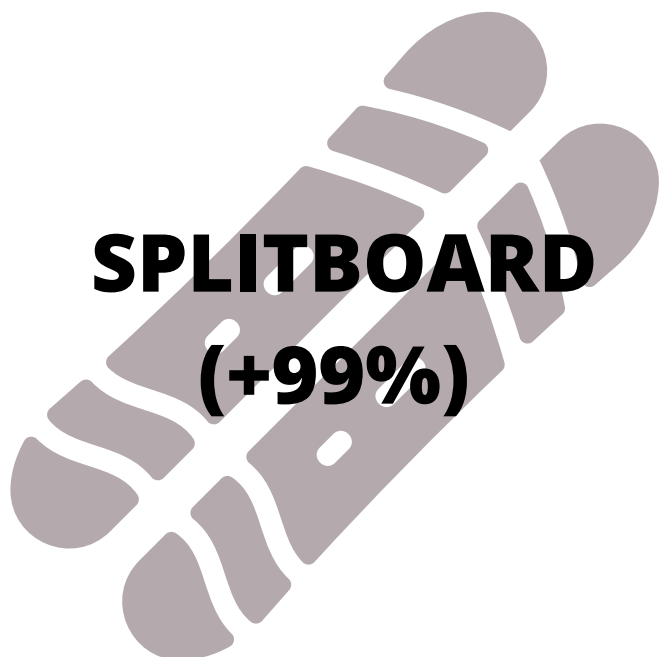
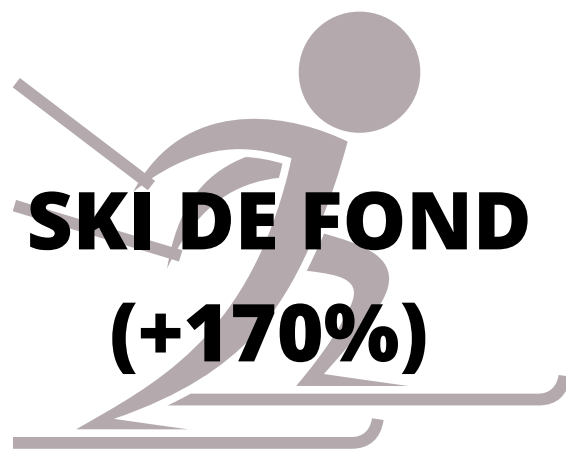
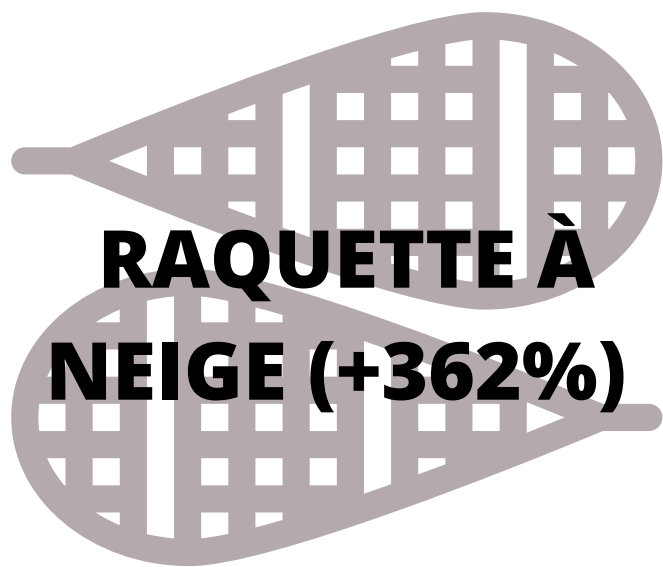
## Pensée du jour

**Vous savez ce qui arrive quand  
les années passent?**

**Vous voyez l'amour d'une autre façon, vous  
tombez amoureux de l'âme des gens.**

**Vous voulez seulement de la tranquillité,  
vous appréciez davantage la vie parce  
qu'elle vous fait comprendre que rien n'est  
acquis pour toujours et que chaque instant  
est un miracle.**

# Les sports d'hiver les plus populaires pendant la pandémie!





# Ampoule de réflexion

Quatre amies pratiquent chacun un sport différent.  
Trouvez le sport que pratique chacune, sachant que:

- Jasmine a peur de l'eau
- Léa déteste les sports d'équipe
- Céline et Jasmine n'ont jamais chaussé de patins
- Jasmine est la seule des quatre qui n'a pas peur des hauteurs.



	Alpinisme	Hockey	Natation	Handball
Léa				
Annie				
Céline				
Jasmine				

# Talent incroyable de Grand-maman Juliette Gauthier

Earlton, nord de l'Ontario

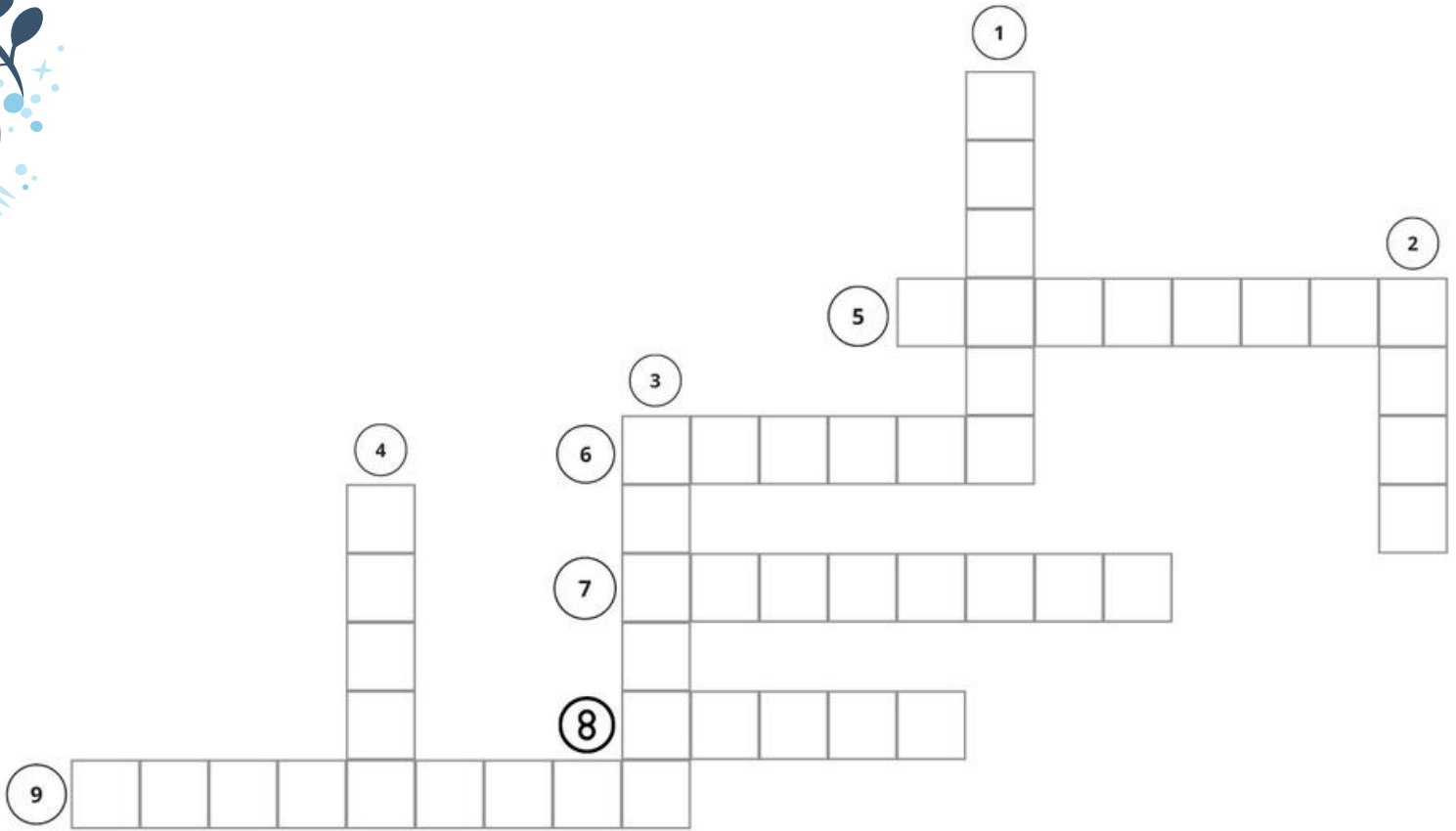


Grand-maman Gauthier s'est méritée plusieurs prix avec ses courtepointes faites avec beaucoup de patience, de précision, de délicatesse, d'originalité et de créativité.

Elle garde ses derniers chefs-d'oeuvre pour ses petits-enfants qu'elle adore. Cette dame très artistique, douée et talentueuse leur laissera précieusement ses derniers petits cadeaux faits avec amour et tendresse en héritage.



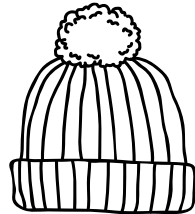
# Identifiez les objets d'hiver pour remplir la grille



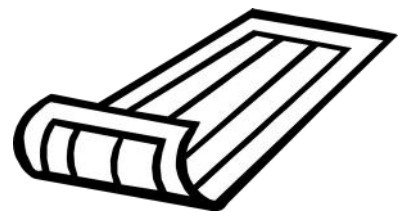
1.



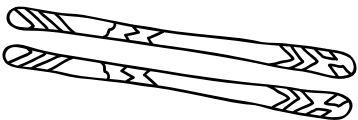
4.



7.



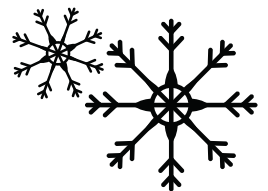
2.



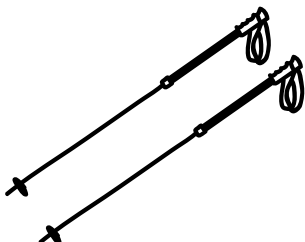
5.



8.



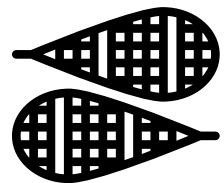
3.



6.



9.



réponses à la dernière page

# La St-Patrick 17 mars



Saint Patrick est l'un des saints patrons les plus célèbres d'Irlande: selon la légende, il a apporté le christianisme à l'île, a mis le trèfle à la mode et libéré l'Irlande des serpents. Ce jour férié marque la mort de Saint Patrick et est considéré comme une fête religieuse en Irlande depuis plus de 1500 ans.

L'Irlande a officiellement commencé à célébrer ce jour en 1903. Comme l'île d'émeraude est principalement catholique et le jour de la Saint-Patrick tombe généralement pendant le Carême, c'est un jour plutôt calme et religieux – jusqu'aux années soixante, lorsqu'une loi a permis aux pubs d'ouvrir le jour de la St .Paddy.

Saint Patrick n'est pas le nom d'un Irlandais qui s'appelle Patrick: né Maewyn Succat, le saint patron irlandais était en fait britannique. Selon la légende, il fut vendu comme esclave en Irlande, quand il était adolescent et est devenu religieux, avant de s'échapper et de retourner en Angleterre. Il est ensuite devenu un prêtre nommé Patrick et a commencé à convertir tous les sans religion irlandais au christianisme.

Selon la légende, Saint Patrick a libéré l'Irlande des serpents. Selon les biologistes, il n'y a jamais eu de serpents en Irlande. L'explication diplomatique est que les serpents sont en fait une métaphore pour représenter le paganisme qui a été « chassé » par Saint-Patrick.

L'histoire veut que Saint Patrick ait utilisé les trèfles pour expliquer la Sainte Trinité (Dieu, fils et saint-esprit) aux Irlandais. Les Celtes croyaient que chaque feuille du trèfle représentait quelque chose, donc l'utilisation de trèfle comme matériel didactique a été fructueuse: Saint-Patrick a établi plusieurs églises, des écoles et des monastères et a rendu le trèfle populaire dans le pays.





# La St-Patrick 17 mars



Tout est vert aussi loin que l'œil puisse voir les cheveux, les vêtements et même de la nourriture. Nous ne parlons pas des épinards mais des bagels, des crêpes, et même de la bière en gros si vous pouvez mettre du colorant vert dedans, ce sera servi le jour de la Saint-Patrick. Mais le plaisir de la coloration ne s'arrête pas là: les rivières, les monuments et même des stations de ski deviennent tous vert pour l'occasion. Même si tout le monde se met au vert, Patrick a préféré le bleu et il suffit de regarder un vieux drapeau irlandais pour en avoir la preuve. Pendant la rébellion irlandaise de 1798, le trèfle et la couleur verte sont devenus des symboles du nationalisme.

Outre la consommation d'alcool et le fait de porter du vert, regarder ou participer à un défilé est un "must" pour célébrer la Saint-Patrick. Curieusement, les plus grands défilés de la St. Patrick ont lieu en dehors de l'Irlande car les communautés d'expatriés irlandais à travers le monde prennent les festivités très au sérieux.

Lors de la journée de la St Patrick, la consommation mondiale de Guinness double quasiment – de 5,5 millions de pintes pour une journée ordinaire à 13 millions de pintes. Ce qui correspond à 150 litres par seconde! Cheers!

Le corned-beef avec du chou est un plat traditionnel qui va très bien avec toute la bière consommée – même si ce plat a été "inventé" par les immigrants irlandais vivants à New York.

Cela pourrait expliquer pourquoi aux États-Unis, plus de 26 milliards de livres de bœuf et plus de deux milliards de livres de choux sont consommés à cette période.





# DES RECETTES AUX ÉPINARDS



## ***MUFFINS AUX BANANES & AUX ÉPINARDS***

Préparation: 15 min

Cuisson: 22 min

[Voir cette recette](#)

## ***PITA GARNI AUX ÉPINARDS & FROMAGE FÉTA***

Préparation: 2 min

Cuisson: 7 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez ici pour consulter d'autres recettes aux épinards](#)

# Types de café

*les plus populaires*

L'espresso, le café Italien - un café de type très serré



Le ristretto - version concentrée de l'espresso



Le cappuccino - composé d'espresso, de lait chaud et de la mousse au lait

La latte - composée d'une simple espresso et mousse au lait



Le cortado - double dose d'espresso et micro-mousse

Le flat white - double espresso et lait chaud

L'americano - mélange d'espresso et d'eau très chaude

Le frappuccino - mélange de café, lait, crème fouettée et sauce chocolat ou caramel!



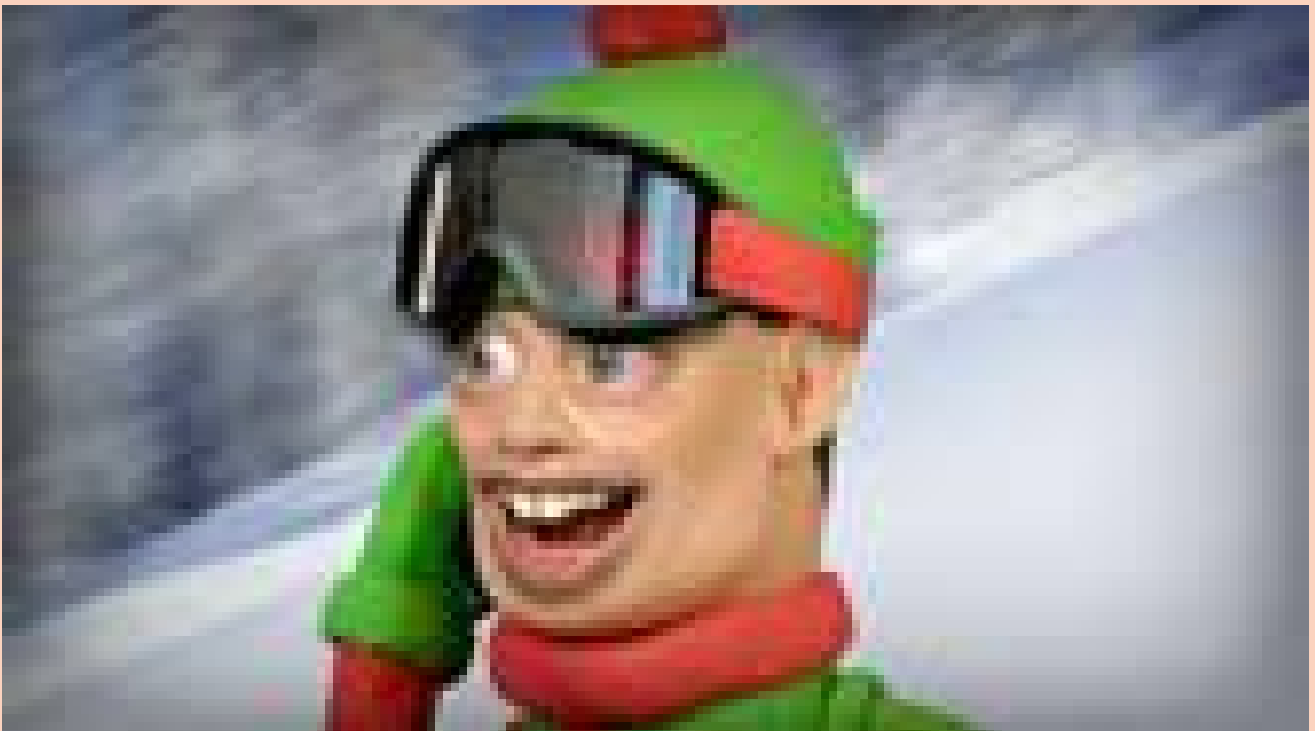
# On bouge un peu

Cliquez sur l'image pour écouter



# Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner



# Les Bouquineux

Recommandation mensuelle pour les  
passionnés de la littérature — avec Denise Lavigne



Chers bouquineux,

Dernièrement, j'ai reçu en cadeau le livre **Un café avec Marie** écrit par Serge Bouchard.

Ce recueil est avant tout un livre portant sur l'amour et le deuil. La compagne de l'auteur, Marie, trop tôt disparue, colore chaque page. Pas que c'est toujours question d'elle, c'est de notre vie quotidienne, de notre monde, de notre passé, de la nature autour de nous. Il fait découvrir ce que nous ne voyons pas.

Ce livre figure à la Bibliothèque des Amériques.

Il est aussi sous commande à la Bibliothèque de Welland.

Ces trois titres non-fictions par le même auteur y sont aussi disponibles.

- C'était au temps des mammoths
- Les corneilles ne sont pas les épouses des corbeaux
- Ils ont couru l'Amérique

Je vous les recommande pour agrémenter vos soirées d'hiver! Bonne lecture!

Denise



*La bibliothèque Les bouquineux, à Welland est située au 50 rue Dorothy.*

*Si vous désirez lire en ligne d'autres livres en version numérique du même auteur vous les trouverez à la Bibliothèque des Amériques et le service est gratuit.*

Je vous recommande un abonnement en ligne à la Bibliothèque des Amériques.

**Pour communiquer avec nous:**  
**lesbouquineux@gmail.com**



# LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME – 8 MARS

Une femme regarde dans son miroir

À 3 ans: Se regarde et voit une reine

À 8 ans: Se regarde et voit Cendrillon ou la belle au bois Dormant

À 15 ans: Se regarde et voit Cendrillon, la belle au bois Dormant, une cheerleader, une actrice de cinéma ou si elle est dans son syndrome prémenstruel (SPM/PMS), se voit grosse, laide, pleine de boutons et crie: « Maman, je ne peux pas aller à l'école comme ça! »

À 20 ans: Se regarde et se voit trop grosse/trop mince, trop petite/trop grande, les cheveux trop raides/trop frisés mais décide qu'elle ira quand même!

À 30 ans: Se regarde et se voit trop grosse/trop mince, trop petite/trop grande, les cheveux trop raides/trop frisés mais décide qu'elle n'a pas le temps de les arranger et y va quand même!

À 40 ans: Se regarde et se voit trop grosse/trop mince, trop petite/trop grande, les cheveux trop raides/trop frisés mais se dit qu'au moins elle est propre et y va quand- même!

À 50 ans: Se regarde et se dit : « C'est moi », sourit et va où bon lui semble!

À 60 ans: Se regarde, se rappelle que bien des gens ne peuvent même plus se voir dans le miroir, sourit, sort et va conquérir le monde!

À 70 ans: Se regarde et voit l'expérience, l'habileté, sourit et sort profiter de la vie!

À 80 ans: Ne se regarde même plus dans le miroir, met son petit chapeau violet et sort juste pour le plaisir de voir le monde!

**Nous devrions toutes prendre notre petit chapeau violet un peu plus tôt!**

Chacune de nous a besoin de se faire dire qu'elle est formidable!

Alors pour une femme exceptionnellement belle: La beauté d'une femme n'est pas dans ses vêtements, ni le joli minois qu'elle affiche ou la façon dont elle se coiffe. La beauté d'une femme doit être vue dans ses yeux parce qu'ils sont les portes de son coeur, là où l'amour réside.

La beauté d'une femme n'est pas dans un grain de beauté bien placé sur le haut d'une lèvre.

La vraie beauté d'une femme est réfléchie par son âme.

L'amour qu'elle donne, la passion qu'elle démontre, les années qui passent l'embellissent.

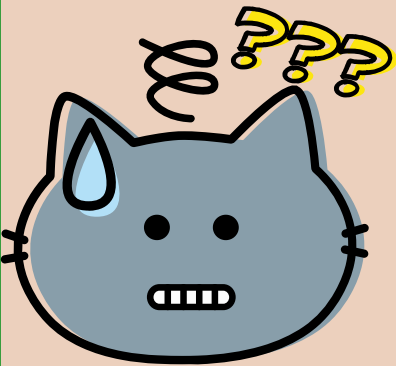
**TU ES UNE BELLE FEMME!**



# virelangue

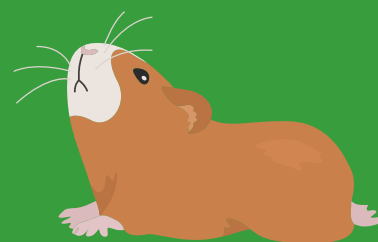
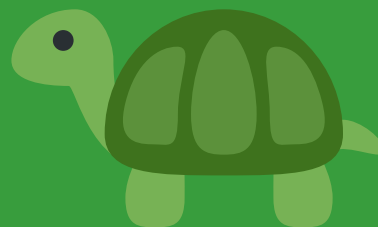
Défi 1: Êtes-vous capable de répéter trois fois (3X) chacune des phrases suivantes sans vous mêler?

Défi 2: Combien de fois pouvez-vous dire les phrases suivantes dans une 1 minute?



Angèle et Gilles en gilet gèlent.  
Tonton Tati, ton thé a-t-il oté ta toux?  
Piano, panier, panier, piano

## Voici 10 animaux qui hibernent en hiver



# Blaque du jour



Dans une école élémentaire, un enseignant du cours de religion pour les 3e et 4e années, avant de commencer sa nouvelle leçon dit aux élèves de sa classe :

« Mes chers amis, qui se souvient du nom de la personne qui avait vaincu GOLIATH, le grand soldat philistin, dans l'histoire que nous avons lu la semaine dernière dans la Bible. Je vais vous aider à trouver son premier nom. »

Après avoir marqué un temps de silence pour les aider à se souvenir, l'enseignant leur dit : « Son nom se termine par « - - VID. Qui connaît tout son premier nom lève sa main ? »

Un petit garçon assis à l'arrière de la classe, levant sa main, se mit à crier : « Moi monsieur, moi monsieur ».

Et l'enseignant lui donna la parole : « Oui toi, Paul. Connais-tu le nom de la personne qui a vaincu GOLIATH ?

Il répondit : « oui monsieur, je connais tout son premier nom ». Alors comment s'appelle-t-il ?

Et Paul déclara : « Il s'appelle COVID ».

Et à l'enseignant de s'exclamer : « Voilà ce qui arrive quand on nous parle chaque jour de cette maudite pandémie de la COVID! »



**Bonne fête à tous ceux  
et celles qui sont nés  
au mois de mars!  
SANTÉ!**

## **VRAI OU FAUX**

1. Le coeur d'une crevette est logé dans sa tête.
2. Le briquet a été inventé avant l'allumette.
3. À travers le monde, 23% des problèmes des photocopieurs sont causés par des gens qui s'assoient sur l'appareil pour photocopier leur derrière.
4. La plupart des rouges à lèvres contiennent des écailles de poisson.
5. À l'origine, le Coca-Cola était vert.
6. Le plus jeune Pape était âgé de 11 ans.





# INFO SANTÉ

## Les câlins!



Quelle est la durée idéale d'une caresse/câlin selon la science?

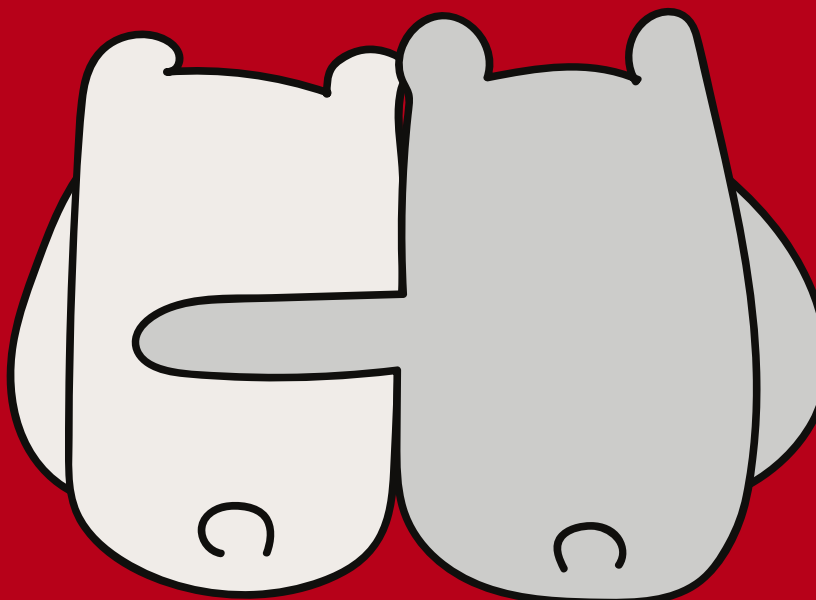
Se faire des câlins joue un rôle très important pour la lutte contre le stress et la dépression. Toutefois, des chercheurs britanniques estiment qu'un câlin trop court est tout simplement inutile.

Dans leur étude, ils ont même donné la durée idéale d'un câlin pour recevoir tous ses bienfaits.

Un câlin de moins de cinq secondes est tout simplement inutile!



[Pour lire l'article au complet, cliquez ici](#)



# UN « VILLAGE FRANCOPHONE » POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE LA RÉGION DE YORK

- par Carole Drouin, membre du conseil d'administration et chargée des relations médiatiques

Il fait doux de caresser un rêve par les temps qui courent. Le projet de la Communauté du Trille blanc nous permet d'oublier un peu la COVID et de nous propulser dans le futur car, si tout va selon les plans, ce village pour les aînés francophones et francophiles de la grande région de York deviendra réalité en 2025! Il sera fait principalement de logements résidentiels mais il y aura aussi et surtout une vie francophone intergénérationnelle dans ce village, avec des services de santé, un espace culturel, et du commercial aussi. Là, sans doute, on pourra s'arrêter pour déguster un croissant à la pâtisserie du coin.

Ce rêve a pris du vrai en 2021 grâce entre autres à cette offre de 10 millions de dollars sans intérêt d'un couple philanthrope de la région pour l'acquisition d'un terrain. Le travail de sensibilisation des députés et des maires de la région de York bat son plein dans le but de localiser un terrain assez grand pour accommoder le complexe résidentiel imaginé par ce groupe de visionnaire à l'origine du projet. Il s'agit d'entrepreneurs et de personnes retraitées qui se sont regroupées sous la bannière d'un comité nommé « La Communauté du Trille blanc » en 2019 avec comme objectif d'offrir un environnement et une qualité de vie en langue française aux aînés de la grande région de York, en Ontario.

Pour l'année qui vient, les étapes de mise en place de ce village prévu en 2025 comprennent l'approfondissement des communications et des liens avec les partenaires et la communauté francophone et francophile par le biais de consultations. Il faudra aussi réaliser des études de marché, poser des assises légales pour des ententes de partenariats et assurer l'autonomie financière du projet de la Communauté du Trille blanc. D'ailleurs, la première demande de financement servira à l'embauche d'une direction générale. Le démarchage se poursuivra auprès des livreurs de services en matière de santé et des instances politiques de tous les paliers gouvernementaux.

Il va sans dire que les partenaires francophones et francophiles de la région sont intéressés à se rallier autour du concept du village puisqu'il est temps de doter la belle région de York d'un espace francophone. Gardez l'œil ouvert, nous solliciterons bientôt votre participation à un sondage pour mieux cibler les besoins de notre future clientèle... car si ce village vous fait rêver, ça vous intéresserait peut-être d'y vivre!

Pour de plus amples renseignements, veuillez faire parvenir vos questions au : [communautedultrilleblanc@gmail.com](mailto:communautedultrilleblanc@gmail.com) et visitez le site web [www.communautedultrilleblanc.com](http://www.communautedultrilleblanc.com)

Membres du Conseil d'administration  
(dans l'ordre habituel)

Betty Durocher, membre

Jean Bouchard, président

Paul Durocher, membre sortant

Daniel Niesing, trésorier

Anne Sirois-Niesing, soutien au secrétariat

Rémi Nolet, membre

Carole Mirkopoulos, secrétaire

Yves Lévesque, membre

Michel Sorensen, vice-président

Absents : Angèle Serré, Sylvain Rouleau, Carole Drouin



# MERCI À NOS PARTENAIRES



[www.desjardins.com/ontario](http://www.desjardins.com/ontario)

EXCELLENCE  
TRANSPARENCE  
IMPUTABILITÉ  
COLLABORATION



WELLAND




COLLÈGE **BORÉAL**  
éducation • innovation • recherche



United Way  
Niagara



United Way



**Il y a autant de manières  
d'être heureux qu'il y a  
d'individus!  
- Diderot**

Bulletin rédigé par Muriel Thibault-Gauthier  
Mise en page par Justin Gauthier et Danielle Lavigne  
(Arcfire Media)

**Vous avez des idées, des suggestions et des photos?  
N'hésitez pas d'envoyer un courriel à  
[mthibault.mauve@gmail.com](mailto:mthibault.mauve@gmail.com)**

Réponses mots croisés: 1. patin 2. skis 3. bâtons 4. tuque 5. mitaines 6. bottes 7. traîneau 8. neige 9. raquettes