



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

OCTOBRE 2023 — BULLETIN #39



LE PETIT MOT DE MURIEL

La plus belle saison à mes yeux est l'automne. Les couleurs multicolores ajoutent du piquant dans notre vie et nous donnent le goût de danser comme les feuilles. 🍂

C'est aussi le mois où nous sommes reconnaissants pour tout ce que la vie nous offre. MERCI à toi, à vous, à nous!! Sourions à la vie et la vie nous souriras aussi! ❤️



SAVIEZ-VOUS QUE L'EAU CITRONNÉE...

- favorise l'hydratation: est une façon rafraîchissante et délicieuse d'augmenter votre consommation d'eau, favorisant ainsi l'hydratation de votre corps.
- est un antioxydant qui aide à protéger les cellules
- peut favoriser la perte de poids grâce à ses nombreuses propriétés notamment avec la détoxification de l'organisme et le fait de favoriser la digestion
- est un allié précieux en complément d'une alimentation et d'une activité physique dans le cadre d'une perte de poids



Bonne nouvelle : le citron contient beaucoup de vitamine C! L'eau citronnée va avoir une action antibactérienne et anti-inflammatoire et renforcera les défenses de l'organisme.

Grâce au citron, la digestion est régulée en douceur! Le jus de citron contient beaucoup de citrate et peut même agir contre la formation de calculs biliaires et rénaux!

RECETTES DE GÂTEAUX DE FÊTE



NUAGE DE FRUITS

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

[Voir cette recette](#)

GÂTEAU ROULÉ

Préparation: 25 min

Cuisson: 10 min

[Voir cette recette](#)



LE SAVAIS-TU?

1. Qui cligne le plus des yeux, les femmes ou les hommes?

Réponse: Les femmes, presque deux fois plus.

2. Dans quel pays les hommes sont-ils en moyenne les plus grands?

Réponse: Aux Pays-Bas

3. Quand un Américain demande une Cup of Joe, que veut-il?

Réponse: Une tasse de café

4. Quelle est la pizza que l'on considère habituellement comme la plus ancienne?

Réponse: La pizza aux fruits de mer

5. À partir de quel âge devient-on de plus en plus petit avec les années?

Réponse: Autour de 30 ans



Bonne fête aux citrouilles d'octobre!

Les personnes nées en octobre sont associées à la fleur de calendula. Cette fleur symbolise la joie, l'amitié et l'espoir. Elles sont souvent très optimistes et ont un grand sens de l'humour. Ils aiment être entourés de gens et sont très sociables.



BLAGUE DU JOUR

Un curé, un médecin et un ingénieur jouent au golf. Ils attendent après un groupe de golfeurs particulièrement lents. Au bout d'un moment, l'ingénieur explose et dit:

-Mais qu'est-ce qu'ils font? Cela fait bien un quart d'heure qu'on attend là...

Le médecin intervient, exaspéré lui aussi:

-Je ne sais pas, mais je n'ai jamais vu des gens s'y prendre aussi mal.

Le curé dit alors:

-Attendez, voilà un employé. On n'a qu'à le lui demander.

Le curé hèle donc l'employé:

-Excusez-moi. Dites-moi. Il y a un problème avec le groupe devant nous. Ils sont plutôt lents, non?

L'employé répond:

-Ah oui! C'est un groupe de pompiers aveugles. Ils ont perdu la vue en tentant de sauver le golf des flammes l'année dernière alors depuis, on les laisse jouer gratuitement.

Le groupe reste silencieux un moment, puis le curé dit:

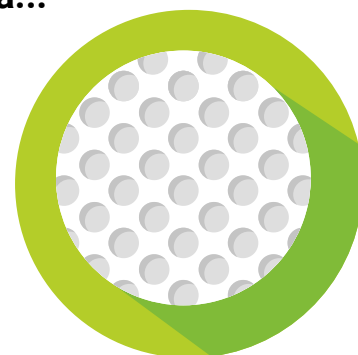
-C'est si triste. Je vais faire une prière spécialement pour eux ce soir.

Le médecin ajoute:

-Bonne idée! Et moi, je vais contacter un copain chercheur ophtalmologiste pour voir ce qu'il peut faire.

Et l'ingénieur déclare:

-Pourquoi est-ce qu'ils ne jouent pas la nuit?



MOT CACHÉ D'AUTOMNE

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

AIR
ARBRE
BRUN
CHASSE
FEUILLE

HALLOWEEN
POMME
MANTEAU

CHEVREUIL
CITROUILLE
COULEUR
PLUIE
ROUGE



Le dessert... l'hormone du bonheur?



Tiré de l'article "Il y a une raison scientifique qui explique pourquoi vous avez toujours envie d'un dessert (même après un repas copieux)" – Topsanté

"Imaginez-vous qu'il y a une raison scientifique qui explique pourquoi vous avez toujours envie d'un dessert (même après un repas copieux).

Lorsque vous avez suffisamment mangé, votre corps envoie un signal à votre cerveau pour indiquer que votre estomac est plein, provoquant ainsi la sensation de satiété qui vous pousse à arrêter de manger. Cependant, lorsque l'idée d'une douceur sucrée se présente, cette sensation de satiété semble disparaître comme par magie.

Quel est vraiment l'impact du dessert sur la satiété?

Avoir l'impression de toujours avoir de la place pour le dessert, ce n'est pas qu'une question de gourmandise. Il y a une véritable explication scientifique derrière ce plaisir coupable. Selon le magazine Science et Vie, les journalistes pointent les recherches menées par Len Epstein, professeur de pédiatrie à l'université d'État de New York, qui a réalisé plusieurs études pour comprendre ce phénomène. Selon ses recherches, cette sensation de toujours avoir un espace "réservé" au dessert est liée à la satiété spécifique sensorielle, ainsi qu'à la dopamine, connue aussi comme l'hormone du bonheur.

Qu'est-ce que la satiété spécifique sensorielle?

En 2011, le professeur Epstein a observé 32 femmes qu'il a réparties en deux groupes. L'un a consommé des macarons au fromage cinq fois par semaine, tandis que l'autre en a mangé une fois sur cinq semaines. Les résultats ont révélé que celles qui en ont mangé fréquemment des macarons au fromage ont consommé moins que celles qui en ont eu moins souvent. En 2013, le professeur Epstein a renouvelé cette étude, mais cette fois avec 31 enfants répartis en trois groupes : ceux qui ont mangé des macarons au fromage pendant cinq jours, ceux qui ont eu des pâtes au fromage de différentes marques et ceux qui ont consommé des aliments riches en calories comme des nuggets de poulet ou des cheeseburgers."



Trucs de la sorcière Ursula avec le sel

Essayez le sel dans le réfrigérateur

Votre réfrigérateur sent mauvais et vous n'avez pas de vinaigre blanc ou de bicarbonate de soude ? Essayez le sel en le mélangeant à parts égales avec de l'eau et en trempant un chiffon propre dans la solution. Frottez ensuite délicatement l'intérieur pour éliminer les odeurs tout en éliminant les taches et la graisse.

Désodoriser les chaussures avec du sel

Quel que soit le type de chaussures que vous avez, le fait de les saupoudrer de sel absorbe l'humidité responsable des mauvaises odeurs et rafraîchit vos chaussures.

Le sel pour éliminer la graisse de vos poêles

Vous pouvez saupoudrer du sel sur les poêles encrassées par de la graisse tenace et les frotter ensuite avec un chiffon humide en effectuant des mouvements circulaires. Cela ne sert pas à nettoyer, mais à exfolier l'ustensile avant de le laver avec votre nettoyant ménager ou votre liquide vaisselle préférée. De cette manière, les particules brûlées sont facilement éliminées.

Enlever les taches de tapis avec du sel

Il est possible de décoller un tapis ou un sol sale avec du sel. Préparez un mélange d'une tasse de gros sel et de 4 verres d'alcool à 80%, puis frottez le mélange sur la surface tachée. Après 5 à 10 minutes, essuyez délicatement avec un chiffon propre pour terminer le nettoyage.

Nettoyer le four avec du sel

Les taches et les éclaboussures de graisse ne ménagent pas la cuisinière et le four lorsque l'on cuisine. Heureusement, les techniques ne manquent pas et le sel en est une. Saupoudrez donc, pendant que votre four est encore chaud, une poignée de sel sur les endroits tachés pour éviter que les aliments ne durcissent à la surface et faites attention à ne pas vous brûler. Vous éviterez ainsi d'éventuels dommages au four et des altérations de votre vaisselle. Ensuite, il est beaucoup plus facile d'enlever les restes d'aliments lorsque le four a refroidi.

[Tiré de l'article: "Mettez un sachet de sel dans le placard pour résoudre ce problème gênant" – commentconserver.com](#)



LE MYTHE DU CHAT NOIR

Lors de la fête d'Halloween, le chat noir est souvent en vedette, symbolisant cette saison. Certains le voient comme le compagnon des sorcières ou une figure diabolique, tandis que d'autres le considèrent comme un signe de chance.

Dans l'Égypte antique, certaines légendes présentaient le chat noir comme un démon ou un traître, le comparant même à une figure éthiopienne représentative du Malin.

Si on retrouve des superstitions relatives aux chats noirs dès l'époque pharaonique, c'est surtout au Moyen Âge qu'elles deviennent prédominantes. En France, jusqu'au IXème siècle, la couleur du pelage du chat importait peu car il était apprécié pour sa capacité à sauvegarder les récoltes des nuisibles.

Cependant, en Europe médiévale, le chat, et en particulier celui au pelage sombre, est assimilé au maléfique et au satanique. L'Église les décrivait comme des êtres maléfiques, conduisant à leur persécution. Des chats étaient parfois sacrifiés lors des célébrations de la Saint-Jean. Ceux qui possédaient des chats noirs étaient souvent accusés de sorcellerie, suspectés de pouvoir se métamorphoser en cet animal.

L'idée que les chats aient neuf vies pourrait découler de la croyance que les sorciers et sorcières se réincarnaient neuf fois en chat.

Ce n'est qu'au XVIIème siècle que la chasse aux chats, surtout noirs, s'apaise, en partie grâce à l'urgence de lutter contre les épidémies de peste et l'explosion des populations de rongeurs.

Cependant, tous n'ont pas vu le chat noir comme une menace. À l'époque des Celtes, notamment en Écosse, en Angleterre et en Bretagne, un chat noir était un présage heureux.

En Bretagne, la découverte d'un unique poil blanc sur un chat noir était jugée chanceuse. Ce poil était souvent conservé comme un charme protecteur contre les forces du mal.



LE VRAI SENS DE L'ACTION DE GRÂCES! HISTOIRE RÉELLE!



“Lorsqu’ Amy, la serveuse et superviseur du restaurant du motel Good Times a décidé de ne pas faire payer la note du repas de deux pompiers, elle n’attendait rien en retour. Cependant, ces derniers ne l’ont pas entendu de la même oreille, ne laissant pas passer la gentillesse et la générosité de la serveuse inaperçues. Voici ce qu’on fait les deux pompiers au lendemain de son geste.”



[Lire l'article](#)

Où devrait t'on mettre le ketchup? dans le frigidaire ou dans l'armoire?

Dans un sondage effectué sur Twitter, la compagnie Heinz a demandé aux internautes s'ils conservaient leur ketchup au frigo ou non.

Plus de 2000 personnes ont pris part au sondage et près de la moitié (53,6%) des répondants ont affirmé qu'ils préféraient conserver leur ketchup au frigo, tandis que 46,4% des répondants ont déclaré que la place du ketchup était dans un armoire/placard.

Lire l'article pour découvrir la réponse

[Lire l'article](#)



Quand un oiseau est vivant, il mange les fourmis, mais quand il meurt, ce sont les fourmis qui le mangent. L'heure et les circonstances peuvent changer à tout moment. Par conséquent, ne dévaluez rien autour de vous.

Vous avez peut-être du pouvoir aujourd'hui, mais rappelez-vous : le temps est tellement plus puissant que n'importe lequel d'entre nous!

Sachez qu'un arbre fait un million d'allumettes, mais qu'une seule allumette suffit pour brûler des millions d'arbres.

Alors soyez bon! Faites du bien!

Le temps est comme une rivière. Vous ne pouvez jamais toucher deux fois la même eau, car l'eau qui a passé ne repassera plus jamais.

Profitez de chaque minute de votre vie et rappelez-vous : Ne cherchez jamais une belle apparence car elle change avec le temps.

Ne cherchez pas des personnes parfaites, car elles n'existent pas. Mais cherchez avant tout quelqu'un qui connaît votre vraie valeur.

Avoir 3 amours : la vie, la famille et les amis.

**La vie parce qu'elle est courte;
La famille parce qu'elle est unique, et diminue tous les ans.
Et les amis car ils sont rares ! Il faut savoir les garder.**

La Bibliothèque Soleil

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



Les secrets d'une âme brisée

Claire Bergeron

Veuve après quarante-cinq années de bonheur, Fabiola Sutherland prépare son déménagement en compagnie de sa petite-fille Gladys. Dans un missel, l'adolescente découvre le certificat d'un premier mariage, vieux de cinquante-sept ans.

Sa grand-mère le lui arrache des mains avant qu'elle ait pu lire le nom de ce premier amour, gardé secret. Gladys réalise alors que jamais son aïeule n'a parlé de sa jeunesse, comme si son existence avait commencé le jour où elle avait épousé Égide, son second mari... Que cache ce mystérieux silence ?

*Claire Bergeron a touché des lecteurs de plusieurs continents avec ses romans, notamment *Sous le manteau du silence* et *Les amants maudits de Spirit Lake*. En 2016, elle a également dirigé un collectif de nouvelles, *Aimer, encore et toujours*, qui présentait l'amour chez les personnes d'âge mûr sous des facettes aussi nombreuses qu'inattendues. Chaque roman représente pour l'écrivaine une nouvelle occasion de tirer de l'ombre une page méconnue de notre histoire, qu'elle sait toujours rendre captivante.*



Je vous recommande un abonnement en ligne à la [Bibliothèque des Amériques](#).

Pour communiquer avec moi:

deniselavigne48@gmail.com

CHANSON DU MOIS

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR VISIONNER



RIONS UN PEU

Cliquez sur l'image pour visionner



LES PIZZAS DU MONDE

Voici les 5 types de pizza les plus consommées au monde

Margherita - Légère et végétarienne, elle peut être consommée facilement par un grand nombre de gens et pour plusieurs types d'occasions.



Hawaïenne - Cette pizza qui divise les amateurs de pizza continue à être davantage aimée.



Champignons - Il existe plusieurs types de pizza aux champignons. Ceux-ci se dégustent bien par leur combinaison avec divers fromages.



Focaccia à l'ail - Comme la Margherita, celle-ci est légère et pleine de saveur aux légumes telles que des olives, tomates et même des crevettes!



Pepperoni / Salami - Le symbole de la pizza partout au monde, la pizza au pepperoni / salami est un choix populaire et simple!



DEVINETTES D'HALLOWEEN



Un fantôme, 3 sorcières, 2 vampires et un loup-garou frappent à la porte mais tu n'as pas peur du tout...pourquoi?

Parce que c'est l'Halloween!



Qu'est-ce qu'un vampire dit lorsqu'il a terminé avec sa victime?

Merci, beau cou!



Comment appelle-t-on un vampire qui a le métier de professeur?

Un enseignant!

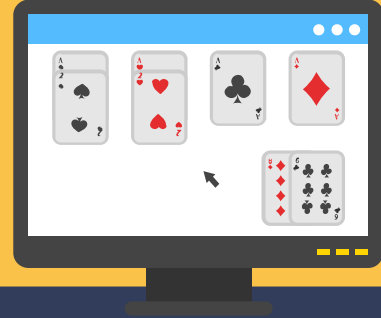


INFO SANTÉ



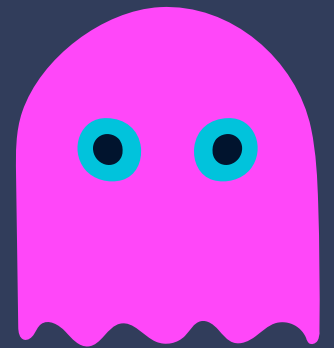
Les jeux vidéos – le secret des aînés en bonne santé!

Saviez-vous qu'une amplitude de recherches effectuées pendant des décennies démontrent que les jeux vidéos jouent un rôle de plus en plus important dans la santé à long terme?



Ces études parlent de toutes sortes de fonction du corps qui, avec le temps, ont tendance à se détériorer. Par exemple:

- **La mémoire** – Les jeux vidéos ont plusieurs aspects qui travaillent la mémorisation. Le cerveau travaille sa mémoire activement et souvent pour plusieurs éléments en même temps!
- **La coordination** – Il existe plusieurs jeux qui requiert un niveau de mouvements et de coordination entre les yeux et les mains. Ceci aide également à maintenir des réflexes rapides avec le temps.
- **L'apprentissage** – Plusieurs jeux aujourd'hui offrent la possibilité de découvrir le monde et d'apprendre des astuces sur la vie.



Qu'il s'agit de jeux à l'ordinateur, sur la tablette, sur le téléphone intelligent ou sur une bonne vieille console de jeux, il existe un bon jeu pour chaque personne!



LES BONBONS LES PLUS POPULAIRES AU MONDE

Il existe une sélection astronomique de friandises dans le monde.
En voici 3 des plus aimés par les amateurs de bonbons:

Les nounours (Gummy Bears)
Provenance: Allemagne



Les fraises Tagada
Provenance: Allemagne



Les M&M
Provenance: États-Unis



PAPARMANE?

Le mot paparmane, en référence au bonbon connu simplement comme "menthe" est un mot québécois qui dérive du mot anglais "Peppermint". Les canadiens français écrivent donc ce mot de trois différentes manières: **paparmane, papermanne et pepparmane.**



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

RATTRAPEZ-VOUS EN LECTURE!

Retrouvez toutes les éditions du Clin d'Oeil Amical en cliquant sur les sites de partenaires!



MERCI À NOS PARTENAIRES



Où trouver
les ressources
communautaires
francophones
de Niagara?

vivreaniagara.com

INTERAGENCE NIAGARA

Une force en action



Paroisse St-Jérôme



Niagara Falls
St. Catharines
Welland



Le Centre des Aînés francophones de Port Colborne

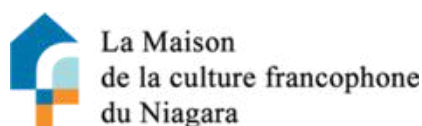
Club des Bons vivants de St. Catharines



Club Sourire de Niagara Falls

Club Renaissance Sacré-Coeur Welland

MidNorth Logging Inc.



*La vie est comme un
appareil photo.
Zoom sur l'essentiel.
Développe le meilleur à
partir du négatif*



BULLETIN RÉDIGÉ
PAR MURIEL
THIBAUT-GAUTHIER

mthibault.mauve@gmail.com

Mise en page par Danielle
Lavigne et Justin Gauthier