

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

AVRIL 2024 — BULLETIN #42
Édition spéciale: 4e anniversaire



LE PETIT MOT DE MURIEL

Qui aurait pensé qu'une petite idée pour mettre du soleil dans la vie des gens francophones de 50 ans et plus au début de la pandémie en mars 2020 ferait toujours fureur après 4 ans? Je suis toujours profondément émue et touchée!! C'est grâce à votre bouche à oreille et vos commentaires positifs que nous touchons plus de 90 000 lecteurs à chaque édition partout dans le monde. MERCI du fond de mon coeur!

MERCI beaucoup à mon fils adoré Justin Gauthier et sa chère épouse Danielle Lavigne qui ajoutent de la magie à chaque édition. MERCI à Maryse Gauthier d'Entité 2 pour son grand dévouement ainsi que mon exécutif du Club Renaissance Sacré-Coeur pour leur appui incroyable dans cette belle aventure! J'accueille maintenant aussi mon fils Nicolas Gauthier et sa fiancée Amilia Wilson dans ce beau projet.

Ensemble, nous essayons de faire toute la différence pour vous mes aînés en or!



Commentaires de quelques lecteurs

Merci de nous
faire rire!
- Annette Ray,
Hamilton

Le Clin d'oeil amical est d'une
qualité incroyable!! Félicitations!!
- Roméo Joanisse, Maroc



Ça fait toujours plaisir de
recevoir Le Clin d'oeil amical
et je le lis du début à la fin
tellement que c'est
intéressant!
- Jacqueline Saucis, Windsor

Merci Muriel! Tu as un
grand cœur!
- Diane Démoré, Sudbury

Merci Muriel ! Vous avez
fait ma journée !
- Alice Robitaille, Mexique



C'est toujours avec grande joie que je
reçois le journal Le Clin d'œil.

Merci pour la beauté et la richesse des
articles dans tous les numéros.

Quelle vitalité de la part de nos aînés
qui profitent à plein des nombreuses
activités tant culturelles que sociales.
- Père Jacques Fortin, Québec

Merci encore pour ce
magnifique bijou que tu nous
offres chaque mois.
J'adore le lire pour me divertir et
je le partage aussi à des amis.
- Carole Prévost, Ottawa

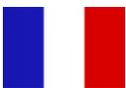
Et j'ai seulement le goût
de te dire MERCI pour
égayer nos journées à
chaque mois.

- Michel Tremblay,
Directeur général de la
Fédération des aînés
francophones de l'Ontario

Merci pour chaque numéro
plein de couleurs et de vie!!
- Guillaume Chevalier, Timmins

Merci Muriel de mettre tes
talents au service des aînés
francophones de partout
dans le monde.

- Suzelle Normandeau,
France



Merci Muriel,
C'est un grand plaisir de
recevoir Le Clin d'Oeil.
- Paulette Burnaccioni,
Niagara-on-the-Lake

Chère Muriel,
Merci pour le cadeau d'amour,
j'apprécie ton temps et efforts à
préparer ce Clin d'oeil.
- Francine Marion, St. Catharines

MERCI beaucoup d'ensoleiller
notre journée grâce à la lecture
de votre beau, intéressant
journal!

- Janelle Forestier, Côte
d'Ivoire



J'ai découvert Le clin d'oeil
amical de Muriel il y a deux ans.
Félicitations! Quelle belle
initiative! Tu m'as grandement
inspirée. L'écho des bénévoles a
grandement bénéficié de ton
influence et est maintenant un
peu plus divertissant pour ses
lecteurs et ses lectrices. Bravo
pour ton travail pour la
communauté francophone.
- Suzanne Gauthier, Moncton

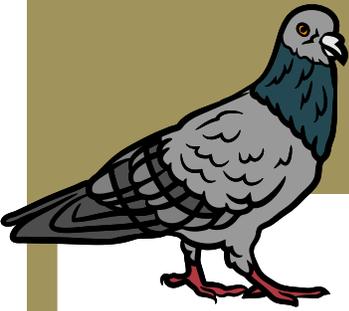
Un gros merci pour les sourires
que tu mets sur les visages.
- Carole Marceau, Port Colborne

Un grand merci Muriel. J'adore
lire ta revue!
- Lily Harfouche, Sarnia

Je viens de découvrir par
internet le Clin d'Oeil amical
de Muriel grâce à un ami qui
vit au Canada et je le trouve
super intéressant!!!
- Munor Kabondo, République
Démocratique du Congo.



Le contact avec un oiseau rendrait-il heureux?



Tiré de La Presse

“À en croire une étude britannique parue dans la revue scientifique Nature, la réponse est OUI.

L’analyse statistique de l’ensemble des réponses de cette étude a démontré que le niveau de bien-être était plus élevé lorsque les participants étaient en présence d’oiseaux. Cet effet perdurait quelque peu et il jouait tant pour les participants en bonne santé que pour ceux qui avaient reçu un diagnostic de dépression.”



Virelangues!

Combien de fois peux-tu dire chaque virelangue en une minute?

- 1. As-tu été à Tahiti?**
- 2. Il fait noir ce soir sur le trottoir, bonsoir.**
- 3. Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien.**





RIONS UN PEU

(Cliquez sur l'image pour visionner)



P-A MÉTHOT

LE MONDE DES CUYS

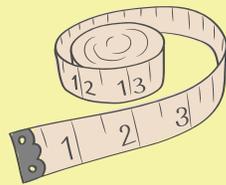
(Cliquez sur l'image pour visionner)



Le mois d'avril est le mois de la sensibilisation au cancer testiculaire. Il s'agit d'un des cancers ayant le plus de survivants, particulièrement lorsque la personne affectée agit rapidement. Je vous encourage ainsi d'écouter la campagne de sensibilisation humoristique ci-dessus par l'organisme Cancer Testiculaire Canada.

Et Ça le savais-tu?

Les cheveux poussent plus vite quand on est amoureux!!❤️



La Tour Eiffel, située à Paris en France, est le lieu le plus photographié au monde.



Les naufragés doivent toujours éviter de boire l'eau salée de la mer. Le taux élevé de sel dessèche le corps, et quelques verres seulement peuvent causer la mort puisque le corps manque déjà de liquide.



Les malentendants de différents pays ne peuvent pas tous se comprendre, puisqu'il existe plusieurs types de langues des signes.



BLAGUE DU JOUR

VOYANT QUE SES EMPLOYÉS LUI MANQUENT DE RESPECT, UN PATRON PLACE UNE AFFICHE SUR LA PORTE DE SON BUREAU SUR LAQUELLE ON PEUT LIRE: "C'EST MOI LE PATRON!"

HA
HA
HA

LORSQU'IL REVIENT DE DÎNER, UN MESSAGE EST COLLÉ SUR L'AFFICHE: "VOTRE FEMME A TÉLÉPHONÉ. ELLE VEUT QUE VOUS LUI RENDIEZ IMMÉDIATEMENT SON AFFICHE."



**JEFF
BURCH**
DÉPUTÉ NIAGARA CENTRE

L'assistance et des informations sont disponibles pour n'importe quel problème ou enquête provincial, y compris:

- Les parchemins pour les anniversaires
- Reconnaisances pour les événements spéciaux
- Les certificats de naissance
- Les problèmes d'éducation
- Les problèmes avec OHIP
- Le bureau des responsabilités familiaux
- Les problèmes avec des locataires
- Les problèmes avec ODSP, OW, et/ou WSIB
- Les problèmes qui affectent les personnes âgées
- Les problèmes avec le Ministère de Transportation
- Les publications du gouvernement de l'Ontario, qui incluent les trousseaux de procuration
- Le commissaire de serment (les transferts de la possession des véhicules et les affidavits)

JBurch-CO@ndp.on.ca
 905-752-6884
 @BurchJeff
 @jeffburchmpp

Le bureau de circonscription électorale
Unit 102
60 rue King
Welland, ON L3B 6A4

Quel oiseau adopterais-tu?



“Vous voyez la vie comme un grand cadeau, vous faites donc de votre mieux pour en tirer constamment le meilleur parti.

Vos priorités sont de trouver la joie et la sagesse dans toutes les situations, de prendre soin de votre corps et de votre esprit, et d’investir votre temps dans les activités et les entreprises qui comptent vraiment. Vos limites sont bien définies et vous ne vous trahissez pour aucun type de chantage ou de récompense.”



“La gentillesse et la responsabilité sont vos principales priorités dans la vie.

Vous êtes une personne spéciale, qui regarde la vie avec pureté et amour, vous faites toujours de votre mieux pour vivre avec les autres personnes pour qu’elles se sentent bien. Vous êtes l’ami qui est toujours prêt à aider et la personne sur laquelle nous pouvons compter à tout moment. Votre cœur regorge de bonnes choses à offrir et cela vous donne une belle âme.”



“Vous êtes une personne qui voit la vie de manière analytique et rationnelle.

Vous avez appris à penser par vous-mêmes et vous n’acceptez pas tout ce que les gens vous disent sans poser de questions. Votre priorité est de vivre avec authenticité, c’est pourquoi vous restez à l’écart de toute situation ou entreprise qui vous déconnecte de vous-mêmes et de votre vérité. Parfois, vous pouvez vous sentir seul, mais vous ne vous contentez jamais de moins que ce que vous méritez.”



“Vous êtes une personne qui a traversé beaucoup de choses.

Et toutes n’ont pas été correctement traitées, il est donc normal qu’elles influencent encore votre prise de décision et votre vie en général. Vous essayez toujours de définir vos priorités et parfois, vous pouvez affronter la vie avec insécurité et peur. Cependant, il y a une grande puissance personnelle et une grande lumière en vous, et lorsque vous apprenez à les laisser sortir, vous avancez vers une vie bien meilleure.”



“Vous êtes une personne sûre d’elle qui voit la vie avec beaucoup d’amour et de confiance en soi.

Cette stabilité est le résultat d’années de travail en interne qui ont fait de vous une personne beaucoup plus heureuse et pleine d’espoir. Votre humilité vous rend encore plus spécial et contribue à attirer des personnes positives sur votre chemin, qui vous aideront à grandir encore plus et à atteindre encore plus certains de vos objectifs.”

VIEILLIR ENSEMBLE!

Lorsque tu seras vieux
et que je serai vieille,
Lorsque mes cheveux bruns/blonds
seront des cheveux blancs,
Au mois de mai dans le jardin ensoleillé,
nous irons réchauffer nos vieux membres tremblants.
Comme le renouveau mettra nos cœurs en fête,
Nous nous croirons encore de jeunes amoureux,
Et je te sourirai tout en branlant la tête,
Et nous ferons un couple adorable de vieux.

Nous nous regarderons
assis sous notre treille,
Avec de petits yeux
attendris et brillants,
Lorsque tu seras vieux
et que je serai vieille,
Lorsque mes cheveux
bruns/blonds seront des
cheveux blancs.



Coin découverte

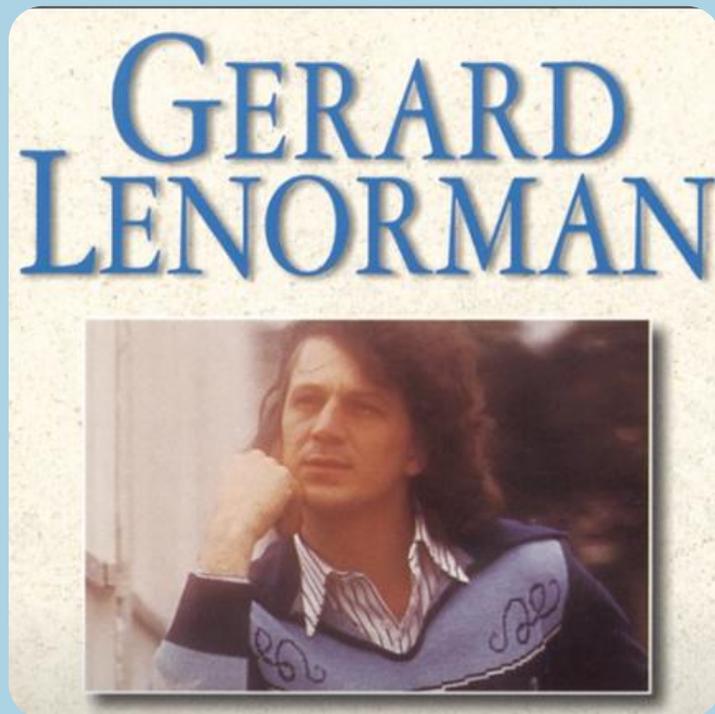
(Cliquer sur les images pour écouter)



Quelques belles chansons pour cette nouvelle saison



La vie est si fragile - Luc de Larochellière



La balade des gens heureux - Gerard Lenorman



Ensemble - Chanson la plus populaire du premier album francophone d'Aliocha Schneider



Maman - Nicola Ciccone



Pourquoi? Pourquoi?



- 1 Pourquoi la famille royale William, Kate et leurs enfants portent-ils souvent du bleu? - Tiré de Vogue France

“Selon la théorie des couleurs, le bleu représente le calme et la responsabilité. Pour des royaux qui élèvent des royaux, une telle projection esthétique est sans aucun doute un atout : après tout, la monarchie est synonyme de continuité dans la stabilité. Et puis cette couleur fait partie de l'Union Jack : porter du bleu, c'est aussi faire un clin d'œil patriotique sans le dire ouvertement.”

- 2 Pourquoi on se sent plus fatigué en vieillissant? - Tiré de Ça m'intéresse

“Avec l'âge, le corps humain s'affaiblit et les systèmes immunitaires, respiratoires et cardiovasculaires deviennent moins efficaces. Les aînés sont donc plus susceptibles de se sentir fatigués, car leur corps nécessite plus d'énergie pour fonctionner correctement. Les changements hormonaux liés à l'âge peuvent aussi affecter la qualité du sommeil et entraîner une baisse d'énergie. Tout ceci altère la qualité de vie des séniors.”

- 3 Pourquoi souffle-t-on des bougies pour sa fête/anniversaire? - Tiré de Marmiton

“Célébrer un anniversaire avec un gâteau et des bougies est bien plus qu'une simple tradition festive. Il faut plonger dans l'histoire ancienne pour comprendre l'origine de cette coutume joyeuse.

Remontons le temps jusqu'à l'Égypte ancienne, où la tradition de célébrer avec un gâteau sucré au miel a pris naissance. À cette époque où le sucre n'existait pas, le pain sucré au miel servait d'hommage au pharaon et aux défunts. Des découvertes archéologiques ont révélé que ces premiers ancêtres des gâteaux étaient placés dans les sarcophages, suggérant une utilisation festive liée aux rites funéraires.

L'évolution du gâteau d'anniversaire nous conduit ensuite aux Grecs, qui confectionnaient un gâteau rond en l'honneur d'Artémis, la déesse de la lune. Cette délicieuse création rappelait la forme de la lune et était agrémentée de bougies, symbolisant sa lumière. La coutume impliquait de souffler les bougies tout en formulant un vœu, croyant que la fumée atteindrait les dieux dans le ciel.

Au fil des siècles, la coutume s'est répandue à travers le monde, mais c'est en Allemagne médiévale que la pratique a pris une forme plus précise, liée spécifiquement aux anniversaires. Durant cette journée spéciale, un gâteau était préparé, et les bougies devaient rester allumées pour repousser les esprits. Le soir, souffler les bougies était accompagné d'un vœu, créant ainsi la tradition contemporaine des anniversaires que nous chérissons désormais.”

Ampoule de réflexion



En utilisant les cinq énoncés suivants, éliminer les mots correspondants pour découvrir la citation cachée.

1. Éliminer les mots avec deux lettres.
2. Éliminer les mots qui commencent et terminent avec la même lettre.
3. Éliminer les mots qui contiennent "mer".
4. Éliminer les mots qui riment avec le mot "chandail".
5. Éliminer les mots qui désignent un moyen de transport.

Citation: _____

on	sous	tous	si	aimer	lequel	avion	amer
train	rail	je	les	amertume	la	suis	médailles
paradis	camion	rester	voiture	non	de	travail	et
canaille	sans	bateau	nation	ont	merci	été	leurs
ne	frontières	mercredi	bail	bucyclette	elle	or	ramer

RECETTES PRINTANIÈRES



SPAGHETTIS À LA FLEUR D'AIL ET À L'HUILE D'OLIVE

Préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

[Voir cette recette](#)

TARTE À L'ÉRABLE ET CROÛTE DE NOIX

[Préparation: 25 min](#)

[Cuisson: 55 min](#)

[Voir cette recette](#)



**POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES RECETTES,
VOIR LES SITES WEB SUIVANTS:**

[ZESTE](#)

[COUP DE POUCE](#)

[RICARDO](#)

APPRENONS-EN UN PEU SUR LES AÉROPORTS DU MONDE

Tiré de Ça m'intéresse

Les 10 plus grands aéroports selon la superficie occupée:

1. L'aéroport international Atlanta H.-Jackson en Géorgie (États-Unis)
2. L'aéroport international Pékin-Capitale (Chine)
3. L'aéroport international de Dubaï (Émirats Arabes Unis)
4. L'aéroport international Tokyo-Haneda (Japon)
5. L'aéroport international de Los Angeles (États-Unis)
6. L'aéroport international de Chicago O'Hare (États-Unis)
7. L'aéroport international de Denver (États-Unis)
8. L'aéroport international de Madrid-Barajas (Espagne)
9. L'aéroport international de Pékin-Daxing (Chine)
10. L'aéroport international de Munich (Allemagne)



L'aéroport Changi, situé au Singapour, est souvent reconnu comme étant le plus bel aéroport du monde.





MOTS CACHÉS À LA CABANE À SUCRE



P	Y	C	E	É	D	H	Z	N	U	V	A	O	E	R	A	L
L	J	A	X	R	T	E	I	E	Y	I	A	Y	A	F	M	U
O	W	B	R	A	T	I	U	I	Q	X	K	U	J	C	M	Y
F	E	A	S	B	E	X	R	G	G	L	K	Q	W	O	M	W
P	K	N	Z	L	E	G	N	E	U	Y	D	R	H	Z	W	U
S	R	E	J	E	E	A	Y	T	X	R	U	R	I	G	M	A
C	E	I	X	U	B	E	É	R	A	B	L	I	È	R	E	A
O	A	A	N	M	N	H	J	N	M	A	Z	T	I	B	D	U
H	S	N	U	T	C	O	Q	X	Q	Y	P	O	N	W	M	O
C	È	X	N	Y	E	L	I	K	Y	T	V	F	U	I	W	M
O	V	Z	Z	E	J	M	Y	Z	L	I	O	S	S	I	N	E
E	E	E	J	Q	I	N	P	D	E	L	N	N	L	H	Y	M
Q	A	F	A	A	X	S	C	S	V	T	Y	D	K	E	X	M
N	M	U	Y	M	M	G	D	S	E	H	E	E	K	U	S	C
S	U	C	R	E	O	B	F	N	S	D	I	F	M	O	D	A
S	I	R	O	P	G	E	O	L	F	K	O	D	R	F	U	X
B	E	U	R	R	E	V	G	N	I	N	J	U	V	H	B	U

- PRINTEMPS
- JAMBON
- TIRE
- CABANE
- SUCRE
- BEURRE
- SIROP
- EAU
- SÈVE
- ÉRABLIÈRE
- CANNE
- SEAU
- ÉRABLE
- NEIGE



CHARADES DU PRINTEMPS

Mon premier est un oiseau qui aime les objets brillants
Les chiens remuent mon deuxième lorsqu'ils sont contents
Les oiseaux construisent mon troisième
Les chiens remuent mon quatrième lorsqu'ils sont contents

Mon tout se fait souvent au printemps

Mon premier vient après H mais avant J
Mon deuxième se danse souvent dans la cour d'une école
Les oiseaux et les avions ont deux de mon troisième

Mon tout annonce le printemps

Réponses: 1) Pique-nique (Pie-queue-nid-queue); 2) Hirondelle (l-ronde-ailles)

OFFERT À WELLAND
— SEPTEMBRE 2024 —



PRÉPOSÉ AUX SERVICES DE SOUTIEN PERSONNEL

Certificat collégial de 1 an

Préparez-vous à œuvrer au sein d'une équipe de spécialistes de soins et de services.

Apprenez les techniques nécessaires pour fournir des soins complets en institution ou à domicile. Des exercices en laboratoire et plus de 150 heures de stages en milieu de travail viennent compléter la formation.

À la fin de vos études, vous serez en mesure d'appliquer de façon sécuritaire et compétente les plans de soins et de services dans le respect des politiques et méthodes établies.

**VOUS POURRIEZ BÉNÉFICIER
DE BOURSES D'ÉTUDES ALLANT
JUSQU'À 1500 \$**

Ce programme est offert à temps plein en mode hybride en collaboration avec le Foyer Richelieu, situé à Welland.



Prenez rendez-vous avec nous
pour obtenir plus d'info!

➔ mobilicite@collegelacite.ca
1 800 267-2483, poste 4082
collegelacite.ca/programmes/41691



ÉCLIPSE SOLAIRE TOTALE DU 8 AVRIL 2024

Tiré du site web du Gouvernement du Canada

“Très important!

Il ne faut pas regarder le Soleil directement sans protection adéquate. Sinon, cela peut entraîner de graves problèmes, jusqu'à la perte partielle ou totale de la vue.

Le 8 avril 2024, un phénomène spectaculaire – et rare! – se produira dans le ciel du Canada, des États-Unis et du Mexique : une éclipse solaire totale. Quand la Lune s'alignera parfaitement entre la Terre et le Soleil, certaines régions de ces pays seront brièvement plongées dans l'obscurité, au grand plaisir d'innombrables observateurs.

Au Québec, la dernière éclipse solaire totale remonte à plus de 50 ans (1972). Et la prochaine? Elle n'aura lieu que dans plus de 80 ans (2106). Entretemps, il y aura toutefois régulièrement au Canada des éclipses solaires partielles, tout comme des éclipses lunaires totales et partielles.

Au Canada, la bande de totalité de l'éclipse solaire traversera certaines localités de l'Ontario, du Québec, du Nouveau-Brunswick, de la Nouvelle-Écosse, de l'Île-du-Prince-Édouard et de Terre-Neuve : on aura l'impression que la nuit est tombée pendant quelques minutes. Hors de la bande de totalité, les observateurs verront une éclipse partielle puisque la Lune ne cachera le Soleil qu'en partie.”

POUVEZ-VOUS DÉTERMINER L'ORDRE DES 9 OBJETS LES PLUS VOLÉS DANS LES CHAMBRES D'HÔTEL 5 ÉTOILES?

Tiré de TVA Nouvelles

Les cintres: # _____



Les robes de chambre: # _____



Les piles: # _____



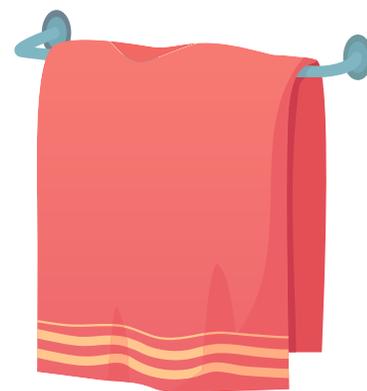
Les ustensiles: # _____



Les téléviseurs: # _____



Les serviettes: # _____



Les peintures sur les murs: # _____



Les cafetières: # _____



Les stylos: # _____



7 Piles; # 8 Ustensiles; # 9 Téléviseurs

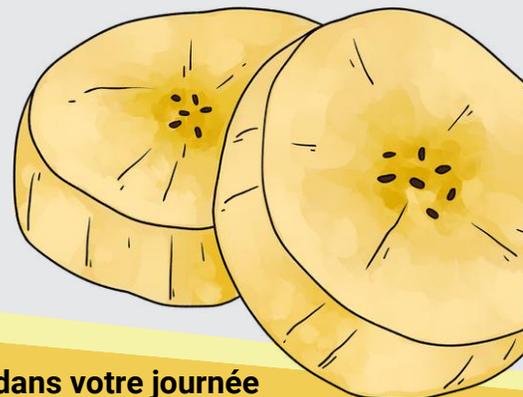
Réponses: # 1 Serviettes; # 2 Robes de chambre; # 3 Cafetières; # 4 Peintures sur les murs; # 5 Cintres; # 6 Stylos;

QUEL EST LE MEILLEUR TEMPS DE LA JOURNÉE POUR CONSOMMER UNE BANANE?

“Interrogé par le média Financial Express, le Dr. Santosh Pandey, naturopathe et acupuncteur à Bombay (Inde) a indiqué qu’il était préférable de consommer ce fruit le soir. “Les bananes peuvent être consommées sans danger à tout moment de la journée. Mais le métabolisme de notre corps est au plus bas pendant la nuit”, informe-t-il. Le spécialiste explique que “manger des bananes le soir peut réguler le cycle du sommeil”. Comment ? Grâce à un acide aminé appelé le tryptophane. Essentiel à l’organisme, il “aide le corps à produire de la sérotonine, une substance chimique du cerveau qui régule le sommeil”. Une bonne raison pour privilégier la consommation de ce fruit lors du dîner.

Riche en potassium, en vitamines, en minéraux et en antioxydants, mais aussi excellente source de fibres douces, la banane est bonne pour la santé. Elle régule également le transit et favorise la satiété. Au vu de tous ces bénéfices, certaines personnes n’hésitent pas à en consommer dès le matin au petit-déjeuner, considéré comme le repas le plus important de la journée.

Seulement voilà, ce ne serait pas la meilleure option. En cause ? Sa richesse en sucre qui donne un coup de boost au réveil et non sur l’ensemble de la journée. C’est également un fruit acide qui une fois ingéré, libère des acidifiants dans l’organisme ce qui peut perturber la digestion. Autre point défavorable, le taux de glucides important présent dans le fruit, 25% ce qui peut provoquer un pic de glycémie. Il est donc recommandé de la consommer avec autre chose si vous souhaitez en manger au petit-déjeuner.”



TECHNIQUE MILITAIRE POUR S'ENDORMIR N'IMPORTE OÙ EN 2 MINUTES

Tiré de BIBA Magazine

“Il faut commencer par se concentrer sur la respiration. Progressivement, on relâche ses muscles pour aider à la détente de la totalité de son corps. L'idée est d'avancer en vague, sur le visage, puis en descendant. La zone du cou et des épaules doit être décontractée. On ne cesse surtout pas de respirer profondément. Petit à petit, l'onde relaxante doit atteindre les bras et les mains, ensuite, les doigts.”



“On visualise ensuite une chaleur qui suit le même chemin et parcourt notre corps, jusqu'au bout de nos orteils. Le tout reste guidé par les inspirations et expirations.”

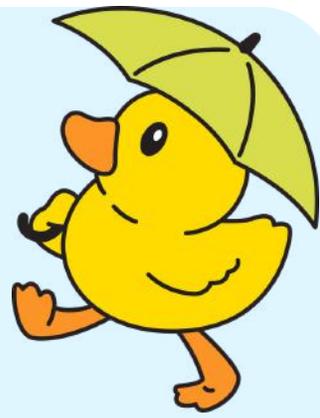
“Pour finir, il faut visualiser une situation de calme absolu. On peut s'imaginer flottant sur un canoë au milieu d'un lac paisible (à éviter si vous êtes aquaphobe ou après avoir vu le second opus d'Aquaman). Le final se fait sur la visualisation d'un hamac confortable dans une chambre noire dans laquelle rien ne vous perturbe. S'endormir n'importe où et n'importe quand est une capacité que l'on envie généralement aux bébés. Peu importe le bruit autour, on les retrouve tranquillement au pays des rêves, au calme. Même si la fatigue nous assomme parfois, trouver le sommeil (et y rester), n'est pas toujours aisé. On tourne, retourne, cogite, visite la salle de bain, ajuste la couverture. Non, ça ne vient pas. La palme de la mauvaise idée est de s'emparer de son smartphone et de se perdre dans les méandres d'un scroll sans fin.”



“Les écrans, c'est prouvé, contribuent à maintenir notre cerveau éveillé. La lumière diffusée ainsi que le contenu toujours en mouvement n'équivalent en rien à compter des animaux sautant au-dessus d'une barrière imaginaire dans votre tête. Néanmoins, tout le monde n'a pas l'imagination fertile et on peut imaginer que les moutons peuvent aussi en effrayer certain·e·s (avec leurs yeux bizarres). En somme, trouver une méthode pour s'endormir rapidement est une vraie quête. Ironie du sort, les réseaux sociaux en sont bourrés. Il faut donc penser à les consulter avant l'heure du coucher pour éviter un effet contre-productif.”

FAITS INTÉRESSANTS SUR LE PARAPLUIE

TIRÉ DE PARAPLUIE DE CHERBOURG



“L'origine du parapluie remonte au moins au 1er siècle en Chine, où l'empereur fondateur de la dynastie Xin aurait conçu un dispositif articulé et démontable, faisant office de parapluie aussi bien que de parasol, installé sur un chariot à l'occasion d'une cérémonie religieuse.”

“Le 1er janvier 1710, Jean Marius obtient un privilège royal de cinq ans pour son invention du parapluie pliant dénommé « parasol-parapluie brisé à porter dans sa poche ». Au cours de cette période, les parapluies fabriqués doivent porter sa marque.

Il y a à peine 70 ans, avoir un parapluie était un luxe à la portée de peu de gens. Plus qu'une protection contre la pluie, il était aussi une protection contre les nombreuses maladies amenées par le fait que les habitants étaient exposés directement à la pluie.”



Réservation
1-800-387-8186

300. Prom. Prince Charles
Welland, Ontario



BONJOUR



Rose City Suites

Chaque chambre est une suite

Petit déjeuner chaud inclus

Salle de réunion pour
événements spéciaux

www.bestwesternniagara.com/French



Truc de grand-mère:

Empêcher que l'eau déborde



En enduisant légèrement les rebords avec de l'huile végétale ou d'olive avant de porter l'eau à ébullition, vous créez une barrière mince qui va empêcher que l'eau déborde en formant trop de bulles.



C'est une solution qui vous évitera les mauvaises surprises et vous permet de continuer votre préparation culinaire en toute tranquillité.

Comment l'huile parvient à créer cette barrière qui empêche l'eau de déborder ?

La tension superficielle de l'eau est une propriété physique qui résulte de l'attraction des molécules d'eau entre elles à la surface du liquide. Elles convergent vers le haut et créent des bulles puis de la vapeur.

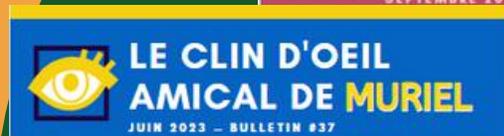


Lorsque de l'huile est ajoutée à l'eau, elle interagit avec cette surface en formant une couche qui modifie la structure moléculaire à la surface de l'eau. Les molécules d'huile et d'eau ont des propriétés chimiques opposées.



Vous avez raté un exemplaire du Clin d'Oeil amical?

Retrouvez-les sur les sites suivants (cliquez sur un logo)



LE PETIT MOT DE MURIEL
L'été est à nos portes et nous avons le temps de profiter de journées ensoleillées, aux soirées plus au camping, au golf, aux réunions de famille à la détente, à l'amitié et à l'amour. Que de petits bonheurs avec ceux que vous aimez car la vie est trop courte! Santé!

Je lève mon chapeau à tous les papas, arrière-grands-pères et tout homme qui a eu un enfant. Vous êtes définitivement des héros!



LE PETIT MOT DE MURIEL
On a vraiment besoin d'un mois comme février pour nous rappeler l'importance de l'amitié et de l'amour dans notre vie!! Vivons pleinement ces petits moments de bonheur et tendons la main à ceux qui en ont de besoin. Prenons le temps de dire des mots doux et touchants aux personnes qui nous sont chères!! Soyons le Valentin ou la Valentine d'un ami, d'un collègue, d'un voisin, d'un membre de la famille et faisons une différence dans leur vie!!



MERCI À NOS PARTENAIRES!



Réseau de traduction: Santé Niagara



Paroisse St-Jérôme



Le Centre des Aînés francophones de Port Colborne

Club des Bons vivants de St. Catharines



Club Renaissance Sacré-Coeur Welland

Club Sourire de Niagara Falls



La Maison de la culture francophone du Niagara



Vous êtes intéressés à devenir partenaire du Clin d'oeil amical de Muriel en faisant un don/commandite ou en mettant une annonce publicitaire de votre organisme? Veuillez communiquer avec Muriel au mthibault.mauve@gmail.com pour plus de détails.

“Savoir donner, peu le savent, c'est le secret du bonheur.”
- Anatole France

Le Clin d'oeil amical de Muriel contient des droits d'auteurs. Toute reproduction, distribution ou utilisation virtuelle et imprimée de son contenu est strictement interdite sans le consentement écrit de Muriel. Pour faire une demande d'autorisation ou pour obtenir une copie imprimée professionnelle d'un exemplaire, veuillez contacter Muriel directement au mthibault.mauve@gmail.com.



**BULLETIN RÉDIGÉ
PAR MURIEL
THIBAUT-GAUTHIER**

mthibault.mauve@gmail.com

Mise en page par Amilia
Wilson, Nicolas Gauthier et
Justin Gauthier

