



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

ÉTÉ 2025 — BULLETIN #48



LE PETIT MOT DE MURIEL

Le soleil est enfin à nos portes. Alléluia!! Nous avons vraiment besoin de chaleur et du beau temps pour refaire le plein d'énergie. J'adore entendre les oiseaux chanter le matin et si vous voyez votre premier rouge-gorge, faites un souhait selon ma chère maman. Savourez précieusement le temps avec votre famille et vos amis. Essayez cet été de faire quelque chose de différent, quelque chose qui sort de l'ordinaire pour vous. Sortez de votre zone de confort et laissez-vous aller!! Nous ne vivons qu'une seule fois alors n'ayez pas peur et foncez en avant!!

SOURIEZ car la vie est belle! SANTÉ!





Joyeuse fête des Pères!

BLAGUE DU JOUR

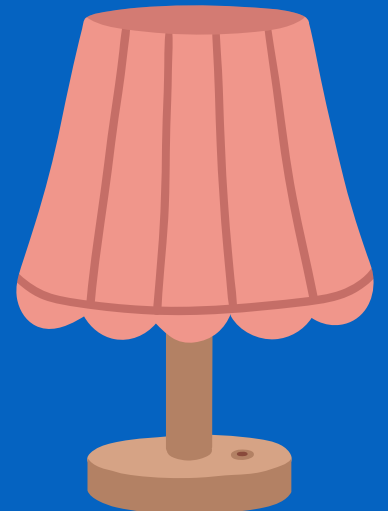
Une aînée essaie des chapeaux dans un grand magasin et demande à la vendeuse:

- "Mais pourquoi vos chapeaux sont-ils si grands?"



Et la vendeuse répond:

- "Parce que vous êtes au rayon des abat-jour, madame."



QUIZ D'ÉTÉ

Question 1:

Quelle compétition de cyclisme va débiter le 5 juillet 2025?

- a) la Vuelta
- b) le Giro
- c) le Tour de France

Question 2:

À quel pays l'île de Saint-Barthélemy appartient-elle ?

- a) la France
- b) l'Espagne
- c) la Belgique

Question 3:

En quelle année le volleyball de plage a-t-il été introduit aux Olympiques?

- a) en 1984, à Los Angeles
- b) en 1996, à Atlanta
- c) en 1992, à Barcelone

Question 4:

Quelle est l'altitude du sommet de la montagne Kilimandjaro en Afrique?

- a) 4725 mètres
- b) 5895 mètres
- c) 6935 mètres

Question 5:

Combien de lacs se retrouvent en Ontario?

- a) au-dessus de 150 000
- b) au-dessus de 200 000
- c) au-dessus de 250 000

Question 6:

Quel est le sport national d'été du Canada?

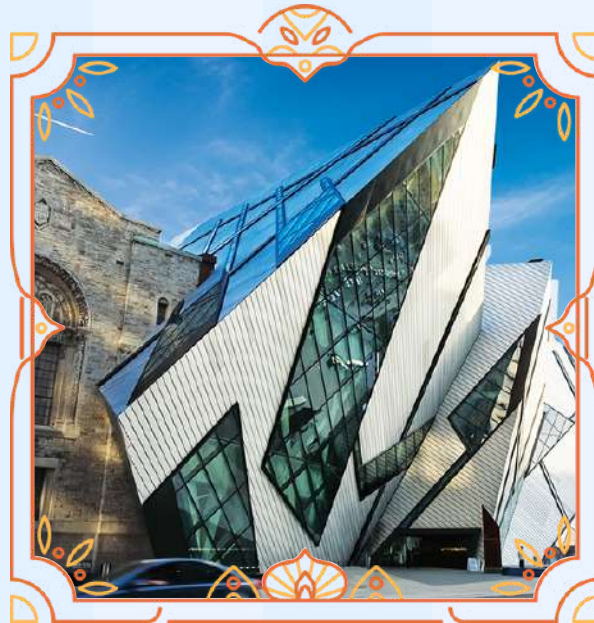
- a) la crosse
- b) le golf
- c) le baseball

DÉCOUVRIR QUELQUES MUSÉES CANADIENS

Tiré de Trip Advisor



**Le biodome de Montréal à
Montréal, QC**



**Le Musée royal de l'Ontario à
Toronto, ON**



**Le Musée canadien de la nature à
Ottawa, ON**



**Le Musée de l'anthropologie à
Vancouver, CB**

École Franco-Niagara : une école, une famille, une communauté



Vous cherchez une école francophone où votre enfant pourra grandir, s'épanouir et réussir dans un environnement accueillant et stimulant? Bienvenue à l'École Franco-Niagara du Conseil scolaire Viamonde !

Dès le service de garde d'enfants (La Boîte à soleil) jusqu'à l'obtention du diplôme d'études secondaires, nous accompagnons chaque élève avec bienveillance, rigueur et passion.

Nos points forts :

- ✓ Une éducation de qualité, axée sur la réussite et le développement personnel de chaque enfant
- ✓ Un programme MHS en Hôtellerie et Tourisme, unique et enrichissant
- ✓ Des activités en plein air pour apprendre autrement, en lien avec la nature
- ✓ Des clubs dynamiques, des équipes sportives engagées, et une vie scolaire active
- ✓ Un programme PANA pour soutenir les élèves nouvellement arrivés
- ✓ Une école inclusive qui valorise la diversité culturelle et linguistique

Inscrivez votre enfant dès aujourd'hui et offrez-lui une expérience scolaire riche, humaine et inspirante.

Pour en savoir plus ou planifier une visite :

École élémentaire Franco-Niagara | École élémentaire à Welland, Ontario

École secondaire Franco-Niagara | École secondaire à Welland, Ontario

📍 670, avenue Tanguay, Welland (Ontario)



ÊTES-VOUS CAPABLE DE REPÉRER SUR CHAQUE LIQUE UN MOT DE 5 LETTRES OU PLUS

1. P Q W E C H I E N R T Y U I O P A
2. X Y Z L K J L I V R E Q W E R T Y
3. Q W R O U T E Y U I O P A S D F
4. G H J T A B L E K L Z X C V B N
5. Q W E R T Y U I O P F L E U R A S
6. V B N M K J H G F D S A E C O L E
7. T Y U I O P A S D F G H J A R D I N
8. B N M K L P O M M I E R J H G F D S
9. C X Z V B N M K H G F S O U R I S D
10. O P I U Y T R E W Q V E R R E Z X C

Voilà ce qui se passe dans votre corps si vous mangez du melon d'eau tous les jours

Tiré de [Salut Bonjour](#)

"Le Melon d'eau est le fruit de l'été. Il se consomme à tous les repas, en salade, en smoothie, dans un jus... Avec sa fraîcheur et son goût sucré et gourmand, on ne s'en lasse pas. Ce fruit est riche en eau, en vitamine 1, B et C, en bêta-carotène, en minéraux, en fibres et en antioxydants. Il aide à conserver une hydratation optimale, agit sur la santé cardiaque, le système immunitaire, la perte de poids et la digestion.

Est-ce une bonne idée de consommer du melon d'eau tous les jours? La journaliste Charlotte Hilton Andersen a testé l'alimentation à base de melon d'eau tous les jours pendant une semaine. Elle était accompagnée de la nutritionniste-diététicienne agréée aux États-Unis, Jessica Plowman, et partage les résultats.

Après une semaine à manger du melon d'eau à chaque repas, Charlotte Hilton Andersen a remarqué des changements dans son organisme. Tout d'abord, le melon d'eau permet d'éliminer les toxines grâce à l'augmentation du niveau d'hydratation additionné à l'augmentation des passages aux toilettes. De plus, ce fruit anti-inflammatoire aide à soulager certains maux et peut notamment réduire les douleurs au niveau des articulations.

Cependant, n'en faites pas votre alimentation principale puisque comme le rappelle la nutritionniste, "je suppose que si vous ne mangiez que de la pastèque tous les jours, cela poserait un problème." Effectivement, si vous avez des problèmes digestifs, des migraines à répétition ou du diabète, évitez de trop en consommer. Le melon d'eau est très sucré, il peut donc faire grimper la glycémie. Enfin, la journaliste a indiqué que le fruit étant riche en eau, vous risquez de vous rendre plus souvent aux toilettes."

[CLIQUEZ ICI](#) pour découvrir quelques recettes avec des melons d'eau

Bonne fête à toi chère maman,
Mom, grand-maman, arrière
grand-maman, belle-maman!

80

R: rassembleuse, rayon de soleil, résiliente

A: Aime, adore ses enfants, ses petits-enfants,
arrière-petits-enfants, ses sœurs, ses parents, sa famille au
complet

C: coquette, chic, coiffeuse

H: haute croyance en la Ste-Vierge, Hosanna

E: excellente pour se rappeler des personnes, des événements,
des noms; boit beaucoup d'eau

L: laisse sa marque partout où elle va.



Goin découverte

(Cliquer sur les images pour écouter)



Quelques chansons pour profiter de l'été!



Chez nous - Daniel Boucher



Le repère tranquille - Vincent Vallières



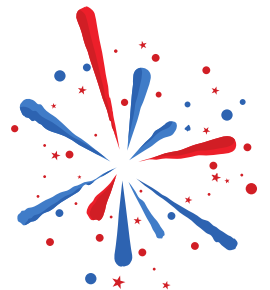
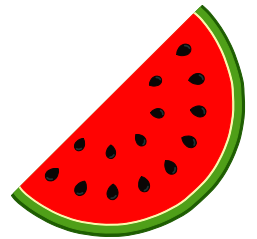
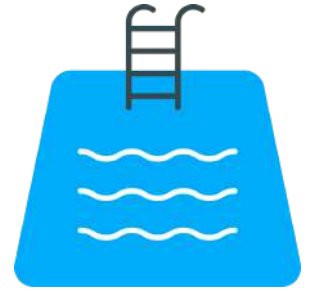
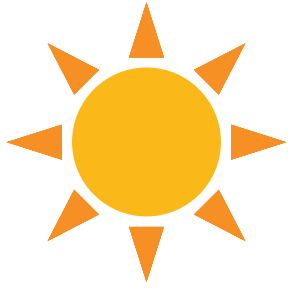
Oublie-moi - Cœur De Pirate



Partons la mer est belle - interprétation par Guylaine Tanguay

MOTS CACHEES

D'ÉTÉ



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

SOLEIL
ÉTÉ
CHALEUR
PISCINE
BRONZER

ÉTOILE
PLAGE
PAPILLON
BICYCLETTE
OISEAU

**STANDS D'EXPOSITION
POUR VOS PRODUITS
DISPONIBLES POUR LE
GRAND FESTIVAL
BAMILÉKÉ EN ONTARIO**

905-714-5875

19 juillet 2025
Open At 10.00 AM
Centennial park toronto

Boréal    **LA CITÉ** 

ÉCRIRE À LA MAIN RENFORCE LA MÉMOIRE ET RÉDUIT LE STRESS!

Tiré de Doctissimo

"Des chercheurs norvégiens se sont intéressés aux effets de l'écriture manuscrite sur l'activité cérébrale. En analysant les ondes cérébrales d'une quarantaine d'étudiants grâce à un électroencéphalogramme (EEG) à haute densité, ils ont mis en évidence une différence frappante entre ceux qui écrivaient à la main et ceux qui utilisaient un clavier ou un stylet numérique.

Le résultat est sans appel : écrire à la main stimule bien davantage les zones du cerveau impliquées dans la mémoire et l'encodage des informations. La raison ? Le mouvement de la main crée des schémas spatio-temporels complexes qui facilitent l'apprentissage. En d'autres termes, le simple fait de tracer des lettres sur du papier active des connexions neuronales bénéfiques, améliorant la concentration et la rétention des informations.

Malgré ces bénéfices, l'écriture manuscrite recule face aux nouvelles technologies. D'après un sondage Ifop, 78 % des gens écrivent moins à la main qu'il y a dix ans et 55 % privilégient désormais le clavier.

Quels sont les avantages d'écrire à la main :

- Renforcer l'estime de soi : écrire permet d'externaliser ses pensées, de clarifier ses émotions et d'être plus à l'écoute de soi-même;
- Diminuer l'anxiété : coucher ses pensées sur le papier aide à structurer son esprit et à réduire le stress;
- Lutter contre les idées négatives : noter ses préoccupations ou ses objectifs transforme une pensée abstraite en action concrète."

2 MOCKTAILS

pour l'été

Tiré de Ricardo Cuisine



Limonade pétillante

- 3 citrons, bien lavés
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 210 g (1 tasse) de sucre
- 4 limes, pour le jus
- 1 litre (4 tasses) d'eau pétillante, froide

- Sur un plan de travail, à l'aide d'un économe, prélever le zeste des citrons. Presser le jus et le réserver.
- Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau et le sucre avec le zeste des citrons jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu. Couvrir et laisser infuser 30 minutes.
- Dans un tamis placé au-dessus d'un pichet, filtrer le sirop. Composter le zeste. Ajouter les jus de citron et de lime. Bien mélanger. Réfrigérer 1 heure ou jusqu'à ce que le sirop soit complètement refroidi. Le sirop se conserve 1 semaine dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Mocktails tonic au concombre

- 1 concombre anglais non pelé
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles d'estragon
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau, froide
- Glaçons
- 2 bouteilles de 275 ml chacune de tonic au concombre, froid (voir encadré)
- Fines rondelles de piment jalapeño, épépiné ou non



- Sur un plan de travail, couper huit fines tranches de concombre. Réserver pour décorer. Couper le reste du concombre en cubes.
- Au mélangeur, réduire en purée lisse les cubes de concombre avec l'estragon et l'eau. Déposer un tamis fin au-dessus d'un bol. Filtrer l'eau de concombre au tamis sans trop presser la pulpe. Composter la pulpe.
- Dans quatre verres à whisky (lowball) remplis de glaçons, répartir l'eau de concombre et le tonic. Décorer des rondelles de concombre et de jalapeño.

RIONS UN PEU

Cliquez sur les images pour
visionner



Les maringouins - Têtes à Claques



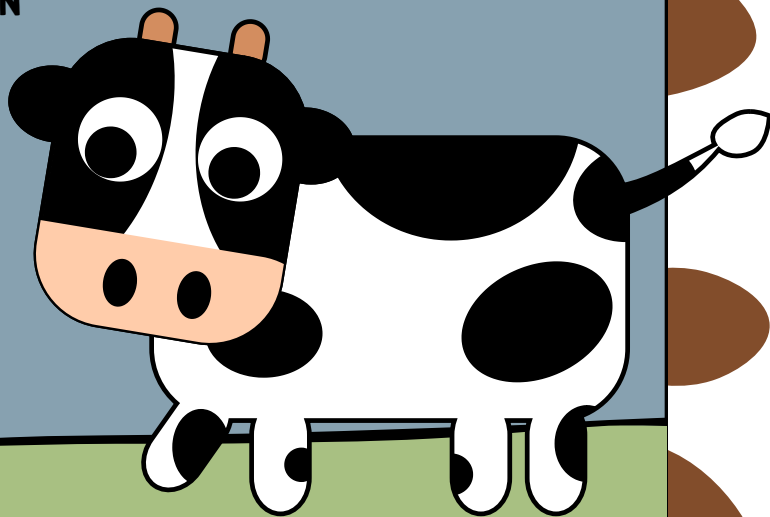
Maggie va au vétérinaire - Jean Marc Parent



LE SAVAIS-TU?

Traduit de Hillsborough Soil and Water Conservation District

IL EXISTE UNE JOURNÉE NATIONALE DE LA VACHE. CÉLÉBRÉE DEPUIS 2005, CETTE FÊTE A ÉTÉ CRÉÉE PAR CHICK-FIL-A AFIN DE RECONNAÎTRE LE TRAVAIL ACHARNÉ DES VACHES, QU'IL S'AGISSE DE NOUS FOURNIR DE LA NOURRITURE ET DU CARBURANT, OU DE CONTRIBUER À UN ENVIRONNEMENT DURABLE. LA FÊTE SE CÉLÈBRE ANNUELLEMENT LE DEUXIÈME MARDI DU MOIS DE JUILLET.



FÊTE DE LA ST. JEAN À L'AUBERGE RICHELIEU À WELLAND

565 Chemin River à Welland

le dimanche 22 juin

Programme

- 11h30 à 14h Dîner BBQ servi par le Richelieu
- 12h30 Cérémonie d'ouverture
- 13h Chorale « Les voix de Niagara », sous la direction de Suzanne Leclerc
- 13h35 Présentation des prix pour le concours artistique
- 13h45 Spectacle musical St. Jean-de-Brébeuf
- 14h15 Alex Kazam - magicien
- 14h45 Spectacle musical par l'école secondaire Franco-Niagara
- 15h30 Spectacle de jonglerie de feu par Brant Mathews, « The Fire Guy »
- 16h Spectacle de clôture par les « Billinguish Boys »

Nous pouvons vous offrir la St. Jean
grâce au financement de



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Canada

Voir notre site web pour plus de
renseignements

stjeanniagara.com

Activités pour les enfants

- Jeux gonflables
- Maquillage / bricolage
- Jeu de pêche
- Toile communautaire avec Andréa Létourneau

Activités pour les adolescents / adultes

- Jeu de poche
- Bingo
- Sciage au godendard
- Toile communautaire avec Andréa Létourneau



TROUVER LES 8 DIFFÉRENCES



5 plantes porte-bonheur qui attirent l'énergie

Tiré de Ad Magazine

Le palmier Aréca

Cette plante luxuriante et touffue ne se contente pas d'être jolie, elle purifie activement l'air en éliminant les toxines telles que le benzène et le formaldéhyde. Ils sont connus pour leur capacité à favoriser l'énergie positive en encourageant un sentiment d'ouverture.

La sansevieria

Contrairement à la plupart des plantes qui libèrent de l'oxygène pendant la journée, celle que l'on appelle aussi langue de belle-mère fait son travail la nuit, améliorant ainsi la qualité de l'air pendant que vous dormez.

Le lys de paix

Il est connu pour purifier l'air des toxines comme les spores de moisissure et le formaldéhyde, mais il symbolise également la paix, le renouveau et la guérison spirituelle.

La lavande

Cette plante est utilisée depuis des siècles pour favoriser la relaxation et la clarté. Il est prouvé que son parfum réduit le taux de cortisol, apaise l'anxiété et favorise un sommeil réparateur.

Le basilic

Le basilic n'est pas seulement réservé au pesto. Des études ont montré que son parfum peut réduire le stress et l'anxiété, ce qui le rend idéal pour une maison qui a besoin d'un nouveau départ.



AMPOULE DE RÉFLEXION



LES DEUX ANTENNES D'UNE FOURMI FORMENT UN ANGLE D'EXACTEMENT 45 DEGRÉS.

QUEL ANGLE VONT-ELLES FORMER SI VOUS LES REGARDEZ AVEC UNE LOUPE QUI GROSSIT DEUX FOIS?



Réponse: 45 degrés un angle ne change pas à travers une loupe.

Salon Funéraire Welland CENTRE DE CRÉMATION & RÉCEPTION



Nous retournons à nos racines ...
~Forfait de crémation Simplicité~

\$1,966

Taxes incluses
Pourquoi payer plus ?

En cas de pré-arrangement et de pré-paiement
avant le 30 juin 2025

- Arrangement et coordination de tous les détails et services funéraires
- Préparation et dépôt de tous les permis et formulaires
- Transfert du défunt depuis le lieu du décès (dans un rayon de 50 km)
- Véhicule et personnel du service de transfert
- Frais d'enregistrement municipal du décès
- Frais de coroner
- Cercueil de crémation
- Forfait de règlement de la succession
- Frais de l'Autorité des cimetières de l'Ontario



827 East Main Street • Welland
905-735-1883
www.wellandfuneralhome.com

À découvrir : l'été dans la région de la capitale nationale

Par: Danielle Carrière-Paris

“Le paradis, c’est d’être assis à la terrasse un soir d’été et d’écouter le silence.”
Citation d’Alec Guinness

La saison estivale est enfin à notre porte! Elle laisse présager de merveilleux projets d’évasion et de plaisir, question d’échapper à la monotonie du quotidien.

Dans ce contexte, les activités touristiques dans la région de la capitale nationale abondent. Elles alimentent nos rêves de vacances, d’aventures et de détente tant attendus.

En voici quelques-unes...

Attraits et visites guidées

- La Colline du parlement
- Le Rideau Hall (les jardins de la Gouverneure générale)
- Programmation gratuite du Centre national des Arts
- La Galerie d’art d’Ottawa
- Musée des beaux-arts du Canada
- Musée de la Banque du Canada
- Musée canadien de l’histoire
- Musée de la guerre
- Musée canadien de la nature
- Musée de l’aviation et de l’espace du Canada
- Musée des sciences et de la technologie du Canada
- La Monnaie royale canadienne

Vélo dans la région d’Ottawa

La capitale nationale est la destination rêvée pour des enthousiastes du vélo. Elle compte plus de 800 kilomètres de pistes cyclables diversifiées. Le cyclisme dans la ville et dans les régions rurales est un moyen idéal pour accéder à toutes les attractions, parcs et sites historiques, restaurants, brasseries et établissements vinicoles.

Festivals

- Festival franco-ontarien, du 12 au 14 juin 2025 : est un événement annuel pour célébrer la culture francophone avec des concerts, des arts de la rue et du divertissement en plein air dans la capitale nationale.

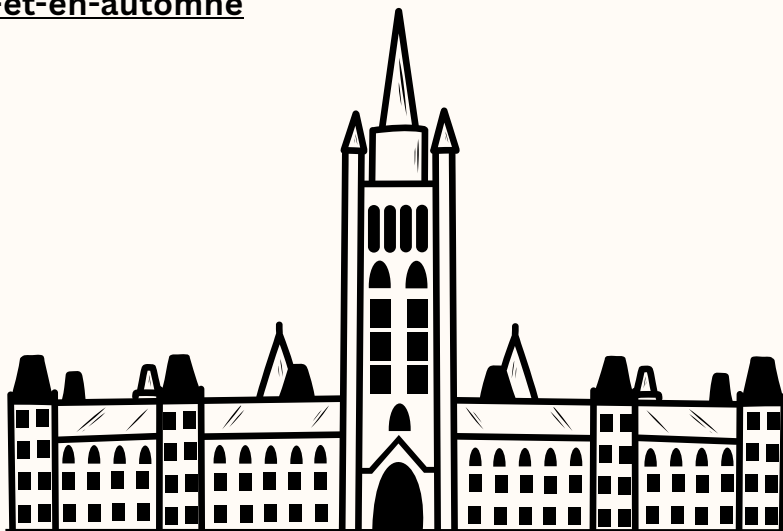
- Festival de bateaux dragons Tim Hortons d'Ottawa, du 20 au 22 juin 2025 : festival gratuit sur la rivière Rideau. Il s'agit du plus grand évènement du genre en Amérique du Nord.
- Festival de jazz d'Ottawa, du 20 au 29 juin 2025 : est une occasion unique d'assister à des spectacles intimes, le jour et en soirée. Les scènes extérieures, les salles de théâtre, les galeries, les restaurants et les clubs du centre-ville d'Ottawa fourmillent d'amateurs de tous les styles de jazz.
- Fête du Canada, le 1er juillet 2025 : se déroule au parc des Plaines-LeBreton et ailleurs au cœur d'Ottawa-Gatineau. On offre plusieurs activités, animations et spectacles d'artistes canadiens et des feux d'artifices spectaculaires.
- Ottawa Bluesfest, du 10 au 20 juillet 2025 : plus de 200 spectacles sont présentés sur plusieurs scènes. Le magazine Billboard a classé cet évènement parmi les dix meilleurs festivals de musique en plein air au monde!
- Festival de montgolfières de Gatineau, du 27 au 31 août 2025 : offre une programmation musicale diversifiée qui se distingue par ses magnifiques montgolfières et qui fidélisent une clientèle multi-générationnelle.

Terrasses dans les quartiers d'Ottawa

Le centre-ville et les quartiers animés d'Ottawa offrent d'innombrables et magnifiques terrasses, notamment sur la rue Sparks qui constitue la première rue piétonne en Amérique du Nord; le quartier historique du marché By; le quartier du centre-ville Rideau; la rue Elgin au sud de la Colline parlementaire; la portion centre-ville de la rue Bank; le quartier historique du Glebe; le quartier chinois; le quartier de la Petite Italie; le village Westboro, et d'autres encore.

Pour en connaître d'avantage sur les activités estivales 2025 qui s'offrent à vous, veuillez consulter le site web suivant :

<https://ottawatourism.ca/fr/les-coulisses-dottawa/activites-gratuites-ou-presque-faire-ottawa-au-printemps-en-ete-et-en-automne>



La Bibliothèque Soleil

*Recommandations pour les passionnés de la littérature
— avec Gisèle Fleury-Fournier*



"Une pièce sans livres est comme un corps sans âme." - Cicero

L'ALBATROS ET LA MÉSANGE - Dominique Demers

Mélodie et Jean-Baptiste ont 17 ans. Il vit au sein d'une famille nombreuse; elle cohabite avec sa mère. Mélodie tente de survivre à une peine d'amour dévastatrice; Jean-Baptiste lutte contre une éducation religieuse envahissante. Elle prend ses études à coeur; il se donne tout entier à son projet sur l'éthologie, l'étude du comportement des animaux. Ils apprendront à s'approprier sous l'ombre des grands arbres du mont Royal, partageant leurs découvertes et leurs révoltes en ce printemps des oiseaux. Dominique Demers nous livre un roman empreint de passion. Son récit touchant aborde avec une grande sensibilité la réalité de deux adolescents, lui surdoué, elle déchirée, tout en réussissant à approfondir des sujets universels, brûlants d'actualité, qui sauront conquérir tous les lecteurs.



VIEILLIR SANS DEVENIR MIEUX - Jean-Pierre Dubois-Dumée

La vieillesse n'est plus ce qu'elle était. La vie s'allonge. Déjà apparaît une « génération supplémentaire ». Aujourd'hui, un homme de soixante-quinze ans est le même qu'un homme de soixante ans hier. Tout le paysage social et culturel change, nous obligeant à considérer la vieillesse non plus comme une déchéance, mais comme une chance.. Il nous faut renoncer aux idées toutes faites et revoir l'art de vivre à cet âge. Non plus effacer nos rides pour n'avoir pas l'air vieux, mais changer nos coeurs pour « devenir jeunes ».. Jamais dans ce monde entiché de vitesse, obsédé par l'argent, tendu vers les performances, jamais on n'a eu un aussi grand besoin de sérénité, d'émerveillement, de tendresse, de transparence.



DEVINETTES D'ÉTÉ

1. Qui suis-je?

- Je suis essentiel à la vie, mais on ne peut pas me toucher directement.
- Sans moi, les journées d'été seraient froides et sombres.
- Je peux donner des brûlures si vous ne faites pas attention.

2. Qui suis-je?

- Je suis la période où les jours sont les plus longs de l'année.
- Beaucoup de gens partent en vacances pendant mon règne.
- Les arbres sont verts, et la nature est à son apogée.

3. Qui suis-je?

- Je suis souvent l'attraction principale des arrière-cours ou des hôtels en été.
- On me remplit d'eau et on y plonge pour échapper à la chaleur.
- Certains m'utilisent pour faire de l'exercice, d'autres juste pour flotter.

4. Qui suis-je?

- Je suis un être délicat, issu d'une transformation surprenante.
- Mes ailes colorées me permettent de danser dans les airs de fleur en fleur.
- Mon existence est souvent courte, mais très visible en pleine saison.



TRUC DE GRAND-MÈRE AVEC UN CONCOMBRE

Si vos miroirs de salle de bain sont constamment embués après une douche chaude, frottez simplement une tranche de concombre sur la surface. Cela éliminera la buée et laissera un parfum apaisant qui rappelle un spa.

Avez-vous fait une erreur avec un stylo? La peau cireuse extérieure du concombre peut aussi être utilisée pour effacer l'écriture au stylo!



15,7 M\$*
**pour nos membres
et la communauté
en Ontario**

**La ristourne, c'est
ma part du gâteau**

Détails et conditions à
desjardins.com/ristourne



* Le montant de la ristourne individuelle et de la ristourne collective provient des excédents de l'année financière 2024 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale annuelle de chacune des caisses et, en Ontario, par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union Inc. Pour plus de détails, consultez desjardins.com/ristourne ou adressez-vous à votre caisse.



5 choses à savoir sur les gauchers

Tiré de Sud Ouest

1

ON NAÎT GAUCHER

“Lorsqu’il apprend à tenir une cuillère, il n’est pas rare de voir Bébé utiliser indifféremment sa main droite ou sa main gauche et c’est tout à fait normal : la latéralité manuelle se fixe généralement vers l’âge de 7 ans. Pourtant, il semblerait que le choix de la main gauche s’amorce pendant la grossesse, ont montré plusieurs études notamment basées sur l’observation d’échographies de bébés suçant leur pouce (et qui utilisaient préférentiellement la même main quelques années plus tard).”



2

GAUCHERS DE PARENTS EN ENFANTS?

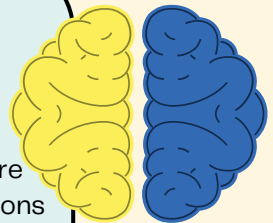
“Les familles de gauchers ne sont pas rares, mais cela n’est pas suffisant pour conclure que le fait d’être gaucher est héréditaire. En revanche, il existerait quatre variantes génétiques associées au fait d’être gaucher, selon une vaste étude britannique publiée dans la revue Brain en 2019. Trois de ces variantes sont impliquées dans le développement du cerveau. En clair, la particularité du gaucher se loge aussi dans le cerveau.”



3

UN CERVEAU DIFFÉRENT

“«L’hémisphère gauche du cerveau contrôle la main du droitier et l’hémisphère droit celle du gaucher» : cette idée reçue n’en est pas une. Et si l’on prend la compétence du langage, «l’hémisphère gauche est dominant [...] dans plus de 95 % de la population des droitiers mais seulement chez environ 70 % des gauchers», indiquent les auteurs d’une étude internationale récemment publiée dans la revue PNAS. Selon eux, 10 régions du cerveau présentent une légère asymétrie entre gauchers et droitiers, et les gauchers seraient dotés de davantage de connexions neuronales. Pas de quoi tirer la moindre conclusion cependant.”



4

IL NE FAUT PAS CONTRARIER UN GAUCHER

“Un gaucher qui évolue dans un monde qui n’est pas pensé pour lui peut s’auto-contrarier. C’est-à-dire : privilégier sa main droite, parce que c’est plus simple. Sans compter les incitations extérieures. Oui, mais pour les enfants, les conséquences sont nombreuses : «ce faux droitier devra redoubler d’efforts d’inversion pour se repérer dans une spatialisation de vrai droitier. Des troubles du langage, de la lecture et une souffrance psychoaffective inutile et cruelle pourraient perturber sa scolarité», peut-on lire dans le Journal des instituteurs, revue destinée aux enseignants d’élémentaire.”



5

LES FOURNITURES “SPÉCIAL GAUCHERS”

À l’heure des courses de rentrée, vous rendez un fier service à votre petit gaucher en investissant dans des fournitures adaptées. Loin d’être des gadgets, les ciseaux, crayons à papier, stylos-plumes et matériels de géométrie pensés pour les gauchers l’aideront à se sentir à l’aise et à travailler avec plus de confort (et de propreté).



COMBIEN DE DOUCHES À 65 ANS ET PLUS DEVRIONS-NOUS PRENDRE À CHAQUE SEMAINE?

Tiré de Scanopy.

“En vieillissant, notre peau devient plus fine, plus fragile. Après 65 ans, les glandes sébacées, qui produisent le sébum, cette huile naturelle qui hydrate et protège la peau, ralentissent leur rythme.

Résultat : la peau se dessèche plus vite, devient rugueuse et peut même démanger. Les douches trop fréquentes, surtout avec du savon, aggravent le problème en éliminant ce qui reste de cette barrière protectrice.

Au fil du temps, la peau perd de son élasticité et de son hydratation naturelle. L'eau, surtout si elle est trop chaude, emporte avec elle les lipides essentiels. Ajoutez à cela des savons agressifs, et c'est une recette pour une peau qui tiraille.

Mais ce n'est pas tout. Avec l'âge, la circulation sanguine ralentit, et le corps régule moins bien sa température. Une douche brûlante peut sembler réconfortante, mais elle fatigue parfois plus qu'elle ne revigore. D'où la nécessité de réduire leur fréquence.

La réponse des dermatologues est claire : 2 à 3 douches hebdomadaires suffisent amplement. Oui, vous avez bien lu. Oubliez l'idée qu'il faut absolument une douche par jour pour être propre. Cette fréquence permet d'éliminer les impuretés tout en laissant à l'épiderme le temps de se régénérer.

Les avantages sont multiples. D'abord, une peau plus douce et moins irritée. Ensuite, un risque réduit d'infections cutanées, car le microbiome naturel reste intact. Sans parler des économies d'eau et d'énergie que vous pourrez faire.

Et pour l'hygiène alors ? Pas de panique. Entre les douches, un simple passage d'eau sur les zones clés – aisselles, visage, parties intimes – avec un gant suffit pour rester frais.”

“Les règles d'or:

1. **Opter pour l'eau tiède.**
2. **Préférez un savon doux, sans parfum ou enrichi en huiles hydratantes, comme ceux à base d'avoine.**
3. **Cinq à dix minutes suffisent largement.**
4. **Une fois sorti, séchez-vous en tapotant avec une serviette douce**
5. **Appliquez une crème hydratante juste après”**

WINDLE LAW FIRM

AVOCATS



(613) 231-2734 x 232



NICOLAS@WINDLELAW.CA

W L F

Une gamme de services offerts en français et en anglais, y compris :

- ✓ Testaments, planification et administration des successions, et fiducies
- ✓ Immobilier résidentiel et commercial



6 DES PLUS BELLES PLAGES AU MONDE

Tiré de L'Essentiel

Grace Bay, Îles Turks et
Caïques



Cala Goloritze, Italie



Gardner Bay, Equateur



Pipe Creek Sandbar, Bahamas



Le Morne Beach, Île Maurice



Pink Beach, Indonésie



Savais-tu que le mois de juin est le mois dédié aux aînés?

Un vieux sage a dit : l'homme jeune marche plus vite que l'ancien, mais l'ancien connaît la route!

À LA DÉCOUVERTE DU MAGAZINE VIVRE+



(CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR EN
APPRENDRE PLUS)

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

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



MERCI À NOS PARTENAIRES!



LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS
ET DE TECHNOLOGIE



Rose City Suites

Société Alzheimer



Venture Niagara
Entreprise Niagara
Community Futures Development Corporation
Société d'aide au développement des collectivités



Niagara Falls
St. Catharines
Welland



OACAO

La voix des centres pour aînés



INTERAGENCE NIAGARA
Une force en action
vivreniagara.com



Paroisse St-Jérôme



Le Centre des Aînés
francophones de Port
Colborne



La Residence Joie
De Vivre Inc de
Niagara Falls

Club Renaissance
Sacré-Cœur
Welland



Windle Law Firm
nicolas@windlelaw.ca



La Maison
de la culture francophone
du Niagara

EXCELLENCE
TRANSPARENCE
IMPUTABILITÉ
COLLABORATION



Club Sourire
de Niagara Falls

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.

“Le bonheur est une attitude, une aptitude du coeur-la capacité de dire oui à la vie, d'être uni à ce qui est, d'aimer les êtres.”

- Placide Gaboury

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