



# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

DÉCEMBRE 2025 — BULLETIN #50



## LE PETIT MOT DE MURIEL

La saison des fêtes est à nos portes! Il y a de la magie dans l'air! Les gens semblent plus heureux et ils sourient davantage. Les enfants ont les yeux pétillants! J'ai eu le bonheur de vivre le mariage d'un de mes chers garçons en ce temps de Noël. C'est vraiment une chance inouïe! C'est mon plus cadeau! J'ai aussi hâte de voir comment mon petit-fils va arracher les boules de Noël mauves dans mon sapin. Que du petit bonheur!!

Joyeuses fêtes!

Muriel xo



# POURQUOI TANT DE PERSONNES PORTENT DU NOIR?

Tiré de [Ally43](#)

"Porter du noir est un choix vestimentaire qui dépasse largement la simple question de goût ou de commodité. Si cette couleur s'impose comme un classique du vestiaire, la psychologie des couleurs nous invite à y voir bien plus qu'un effet de mode.

La couleur noire véhicule une multitude de messages. Elle fait référence à la puissance, à l'élégance, à la rigueur, mais aussi à la discréetion et à la réserve. Dans la sphère professionnelle, le noir est souvent perçu comme un gage de sérieux et de crédibilité. Il confère une certaine autorité, tout en permettant de se fondre dans un environnement formel.

Les personnes qui s'habillent toujours en noir offrent un sentiment de protection et de sécurité à ceux qui les croisent », explique la psychologue Lara Ferreiro. Pour beaucoup, le noir agit comme une armure."



"Cette couleur leur permet de mettre une distance avec autrui tout en les protégeant des jugements extérieurs. Ce mécanisme peut être conscient ou non, mais il traduit souvent un besoin de contrôle sur l'image que l'on renvoie.

Au-delà de l'apparence, choisir le noir peut aussi exprimer une volonté de ne pas se disperser dans la surenchère de couleurs et de tendances. Cela traduit une recherche de cohérence, voire de minimalisme. Pour la psychologie, ce choix peut être la matérialisation d'une certaine timidité, d'une volonté de ne pas se faire remarquer.

La psychologie des couleurs met en lumière une autre dimension du noir : son attrait pour les personnes sensibles ou en quête d'authenticité. Les individus qui traversent des périodes de transition ou d'introspection peuvent se réfugier dans cette couleur. En effet, elle leur procure un sentiment de stabilité et de recentrage.

Selon The Color Blog, le noir crée une barrière protectrice contre le stress émotionnel externe. « Le port du noir peut aussi signaler un besoin d'être respecté. Après tout, c'est une teinte qui commande le respect », rappelle Noovo Moi. Pour certains, le noir devient alors un refuge émotionnel. Une façon de se protéger lors de moments de vulnérabilité ou de reconstruction.

En revanche, contrairement à ce que vous pouvez penser, porter du noir n'est pas nécessairement synonyme de mélancolie ou de négativité. Les études en psychologie l'associent aussi à un désir de liberté, à une posture anticonformiste ou à une volonté de revenir à l'essentiel."

# Quelques recettes SANS GLUTEN

Tiré de [CuisineAz](#)

## OEufs Mimosa

Ingrédients:

- 4 œufs
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à thé de purée de piment



Préparation

1. Émincez les échalotes et la ciboulette, et pressez le citron.
2. Émiettez le thon dans un bol. Incorporez le fromage à la crème.
3. Ajoutez les échalotes, la ciboulette et le jus de citron. Salez et poivrez au goût. Mélangez bien.

Préparation

1. Faites bouillir les œufs pendant 10 minutes (avec sel et vinaigre). Écaillez-les une fois refroidis.
2. Coupez les œufs en deux. Retirez et écrasez les jaunes.
3. Mélangez les jaunes avec la mayonnaise et le piment. Remplissez les blancs avec ce mélange.

## Mousse de thon

Ingrédients:

- 2 cannes de thon
- 227g de fromage à la crème allégé
- 2 échalottes
- Jus de 1 citron
- Ciboulette
- Sel et poivre



## Gaspacho

Ingrédients:

- 1 kg de tomates
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Préparation:

Jour 1:

1. Coupez les tomates (pelées), le poivron, le concombre, l'oignon et l'ail en petits morceaux.
2. Mettez tous les légumes dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez au goût. Couvrez et laissez au frais toute la nuit.

Jour 2:

1. Mettez le tout dans un robot mixeur et mixez jusqu'à obtenir une soupe lisse.
2. Goûtez, ajustez l'assaisonnement au besoin.



# VÉRITÉ OU ABSURDITÉ? DIT MÈRE NOËL

Le dessert incontournable du réveillon de Noël est la bûche de Noël.



La tradition de décorer un sapin de Noël avec des boules et des lumières est née en Scandinavie.

Le film de Noël Maman, j'ai raté l'avion (Home Alone) se déroule à Chicago.

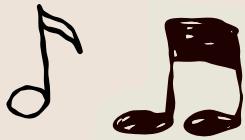


La plus grande fête des 12 Jours de Noël a lieu le douzième jour, aussi appelé l'Epiphanie.

Le Père Noël a un permis de pilote de la FAA (Federal Aviation Administration) des États-Unis pour piloter son traîneau.



# Laissez-vous enivrer par l'univers musical de Cornwall



Par Danielle Carrière-Paris



« L'Association des concerts en série de Cornwall » offre depuis quatre décennies au Théâtre Aultsville, situé au 2 Promenade St. Lawrence à Cornwall, des concerts et des spectacles musicaux de haut calibre, et ce, à des prix abordables.

L'organisation caritative, à but non lucratif, vise à enrichir l'univers musical et culturel de cette communauté. À cet égard, il importe de souligner qu'elle offre également des billets gratuits aux élèves des écoles élémentaires et secondaires de la région inscrits à des cours de musique et d'art dramatique, question de leur permettre de mieux apprécier la musique et les arts. Les étudiants méritoires sont identifiés par leurs enseignants.

La saison 2024-2025, qui a débuté en septembre 2025 et qui se poursuivra jusqu'au mois de mai 2026, fut amorcée en grand. En fait, dans le cadre de sa 40e saison d'existence, l'orchestre du Centre National des Arts donnera le coup d'envoi en interprétant avec toute son intensité rythmée et sa passion, le chef-d'œuvre intemporel de la Septième Symphonie de Beethoven.

S'ensuivront au cours de cette saison, les prestations musicales suivantes :

- ♫ L'ensemble de chambre unique, « Schmaltz & Pepper », qui interpréteront une musique originale inspirée de klezmer, du swing yiddish, du jazz et de la musique classique.
- ♫ Huit violoncelles « Ô-Celli » qui présenteront les musiques de films, allant de Strauss à Bernstein.
- ♫ Tom Allen, accompagné de la harpiste Lori Gemmel et de nombreux autres musiciens, qui transporteront l'auditoire dans la longue marche dans la neige de J.S. Bach.
- ♫ Le Ballet Jörgen qui fera connaître ou redécouvrir la comédie classique « Le Songe d'une nuit d'été » de William Shakespear.

Vous aimeriez peut-être vous joindre à l'auditoire ou encore, offrir en cadeaux des billets ou un abonnement à ceux et celles qui vous sont chers.

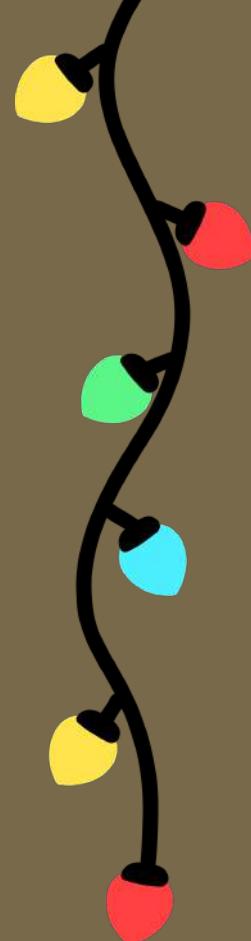
Pour en connaître davantage à ce sujet veuillez communiquer directement avec le théâtre à l'adresse suivante : [www.aultsvilletheatre.com](http://www.aultsvilletheatre.com) ou, cliquez sur le lien ci-dessous :

<https://www.cornwallconcertseries.com/accueil/>



# AMPOULE DE RÉFLEXION DE NOËL

Si le 25 décembre d'une année bissextile est un dimanche, quel jour de la semaine sera le 25 décembre de l'année suivante?



complètes plus 1 jour. Le prochain 25 décembre sera donc un lundi.

Réponse: L'année qui suit une année bissextile est non bissextile. Elle est donc composée de 365 jours, soit 52 semaines

# 200 000 \$ pour aider les gens d'ici!



La Caisse Desjardins Ontario est fière de remettre des dons à plusieurs organismes en Ontario afin d'aider les gens pendant la période des Fêtes et de répandre un peu de joie dans leurs foyers.

Guidés par nos valeurs coopératives, nous sommes présents dans les moments qui comptent.

1 833 DESJ-ONT (1 833 337-5668)  
[desjardins.com/ontario](http://desjardins.com/ontario)  
Suivez-nous!

 Desjardins

# ACHETER NOS CADEAUX À LA CAISSE AUTOMATIQUE DANS LES MAGASINS EST-ELLE PRESQUE TERMINÉE?

Tiré de PresseCitron

**"D'après une enquête de Nielsen IQ datant de décembre 2023, 71 % des grands magasins partout dans le monde sont équipés de caisses automatiques, contre 57 % en 2020. Mais cette progression cache de vrais problèmes constatés aux États-Unis et au Royaume-Uni, précurseurs dans la mise en place de ces dispositifs en libre-service.**

**La BBC a ainsi relevé plusieurs exemples de retours en arrière. Ainsi, la société Target limite désormais l'utilisation des caisses automatiques de ces magasins à l'achat de moins de dix articles ou moins. De son côté, Walmart a décidé de retirer plusieurs machines dans différents supermarchés américains. Booths, une enseigne britannique, a carrément décidé d'abandonner les bornes en libre-service. Enfin, Dollar General qui misait à fond sur l'automatisation a désormais déclaré qu'il prévoyait d'embaucher du personnel dans les caisses à l'avenir.**

**Comment expliquer un tel retournement de situation ? Parmi les principaux problèmes rencontrés, le vol est le plus cité. Ainsi, nos confrères britanniques mentionnent des données de détaillants qui soulignent que les entreprises recourant à ces technologies s'exposent à des taux de perte plus de deux fois supérieurs à la moyenne du secteur. Il arrive même que certains clients volent involontairement le magasin en omettant de compter un produit.**

**Alors que les grandes surfaces espéraient gagner sur la main-d'œuvre en se passant du travail des caissiers, les coûts auraient en réalité été décuplés dans ce domaine. En effet, de nombreux employés sont nécessaires pour guider les clients qui utilisent ces dispositifs. Au final, les entreprises seraient donc perdantes sur toute la ligne.**

**Pour autant, les caisses automatiques ne disparaîtront pas des magasins du jour au lendemain. En effet, même si les grandes enseignes font parfois machine arrière, le coût de ces appareils est si important qu'il est fort probable qu'ils soient conservés. Cité par la BBC, Christopher Andrews, professeur agrégé et président de sociologie à l'Université Drew, aux États-Unis, souligne ainsi : "Ils ont dépensé des milliards pour le mettre en magasin et espèrent pouvoir encore convaincre le public d'y adhérer".**

**Rien n'est encore décidé, mais on peut en tout cas confirmer que les caisses automatiques sont loin d'avoir été à la hauteur des attentes. Et cela reste une bonne nouvelle pour l'emploi des personnes concernées."**

# MAMIE, PAPI: QUE VOULEZ-VOUS POUR NOËL?

Tiré de Science et vie



“Des casse-têtes/puzzles afin de stimuler le cerveau et ralentir le déclin cognitif

Roxi Carare, professeure en neuroanatomie clinique à l'université de Southampton, souligne que les puzzles font appel à plusieurs zones du cerveau en simultané : vision, mémoire spatiale, reconnaissance de motifs. Leur pratique régulière provoque une stimulation diffuse, même dans des zones partiellement altérées, ce qui peut entretenir le fonctionnement global du cerveau. Dans un article de The Guardian, elle explique que cette sollicitation multiple active la circulation et participe au drainage des toxines cérébrales.

L'effet ne se limite pas à la biologie. Les puzzles procurent aussi un sentiment de progression et d'accomplissement, deux éléments bénéfiques pour la santé mentale des personnes âgées. Réalisés à plusieurs, ils renforcent même les liens sociaux, réduisant l'isolement, un facteur de risque reconnu dans les maladies neurodégénératives.”

# Les quatre bougies

Tiré de La victoire de l'amour

“Les quatre bougies brûlaient lentement. L’ambiance était tellement silencieuse qu’on pouvait entendre leur conversation.

La première dit :

« Je suis la paix! Les gens n’arrivent pas à me maintenir. Je crois que je vais m’éteindre. » Et diminuant son feu rapidement, elle s’éteint complètement.

La seconde dit :

« Je suis la foi! Je suis superflue, les personnes ne veulent rien savoir de moi. Cela n’a pas de sens que je reste allumée. Quand elle termina de parler, une brise souffla suavement sur elle et l’éteignit.

Triste, la troisième bougie se manifesta à son tour :

« Je suis l’amour! Je n’ai pas de force pour continuer, les gens me laissent de côté et ne comprennent pas mon importance. Ils oublient même ceux qui sont proches et les aiment. » Et, sans plus attendre, elle s’éteignit. Soudain, un enfant entre et voit les trois bougies éteintes. « Mais c’est quoi ça? Vous devez être allumées jusqu’à la fin. » En disant cela, il commença à pleurer.

Alors la quatrième bougie parla :

« Ne sois pas triste, tant que j’ai ma flamme nous pourrons allumer les autres bougies. Moi, je suis l’espoir. » Avec des yeux brillants, il prit la bougie de l’espoir et alluma les autres. Que l’espoir ne s’éteigne jamais à l’intérieur de nous. Et que chacun de nous sache être l’enfant qui avec l’espoir rallume, la foi, la paix et l’amour.”



# QUIZ

- 1. Pourquoi éteint-on l'éclairage dans l'avion au décollage et à l'atterrissement?**
  
- 2. Dans quel pays boit-on le plus de bière par personne et par an?**
  
- 3. Une tortue qui se retrouve sur le dos est-elle capable de se remettre sur ses pattes toute seule?**
  
- 4. Combien d'allumettes contient habituellement une boîte d'allumettes?**
  
- 5. Que signifie réellement Wiki dans le nom de l'encyclopédie sur Internet Wikipedia?**
  
- 6. Combien coûte un chien à son propriétaire pendant toute sa vie?**



Réponses: 1) Pour que l'oeil s'habitue à la lumière de l'extérieur en cas de danger; 2) Irlande; 3) Oui; 4) 40; 5) Wiki signifie rapide en hawaïen; 6) 16 000 \$ à 24 000 \$.

# Place au fromage pendant les fêtes! Pourquoi?

Tiré de Marmiton

L'affirmation peut sembler gourmande, mais elle est sérieuse : «Manger du fromage, ça rend heureux.» Récemment mise en lumière par une vidéo de la journaliste du compte Instagram @le.media.food, cette vérité n'est pas qu'une histoire de goût. C'est une réaction chimique bien réelle qui se déroule dans notre cerveau à chaque bouchée.

Lorsque vous savourez votre morceau de brie ou de camembert, vos papilles ne sont pas les seules en fête. Votre cerveau entre en action et libère de la dopamine, la fameuse hormone du plaisir. Le résultat est immédiat : vous vous sentez mieux, plus détendu et plus joyeux. Loin d'être une simple impression passagère de réconfort, cette sensation est donc le fruit d'une véritable alchimie interne.

Mais l'influence du fromage ne se limite pas à ce «coup de plaisir» éphémère. Une étude chinoise, citée dans la vidéo, révèle un avantage à long terme sur un sujet plus que jamais d'actualité : la santé mentale.

Selon cette recherche, les grands consommateurs de fromage afficheraient des bénéfices psychologiques tangibles. La journaliste précise d'ailleurs que « les participants ayant les meilleurs niveaux de santé mentale et de résilience au stress étaient aussi ceux qui mangeaient le plus de fromage. » En d'autres termes, intégrer plus de fromage à votre alimentation pourrait être une stratégie simple pour réduire votre niveau d'angoisses.

L'étude va même plus loin, ajoutant une statistique pour le moins étonnante : la consommation de fromage pourrait avoir un impact positif de 3,67 % sur la santé et l'espérance de vie!

Un chiffre qui, s'il se confirme, est suffisant pour donner l'excuse parfaite à tous les amateurs pour ajouter une fondue ou une bonne tartine de chèvre à leur menu de la semaine. Finalement, un peu plus de fromage, c'est peut-être aussi un peu plus de sérénité et de longévité.



# BIENFAITS SECRETS DE LA MOUSSE À RASER

Tiré de La cuisine du farfadet

1. Dites adieu aux traces sur vos miroirs
2. Éliminez les taches les plus tenaces
3. Redonner éclat aux casseroles et poêles
4. La fin des grincements de portes
5. Faites briller vos bijoux facilement

**Salon Funéraire Welland**  
CENTRE DE CRÉMATION & RÉCEPTION



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

**\$1,966**

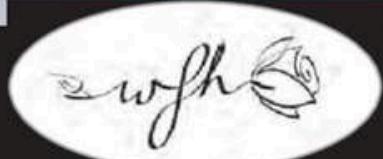
Taxes incluses

Pourquoi payer plus ?

En cas de pré-arrangement et de pré-paiement

avant le 30 juin 2025

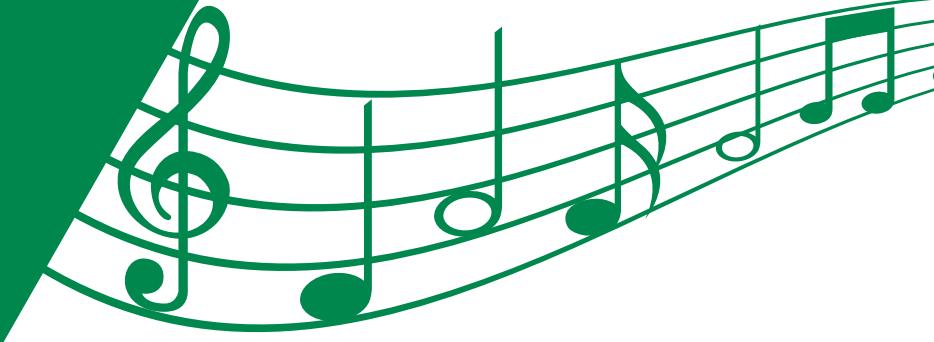
- Arrangement et coordination de tous les détails et services funéraires
- Préparation et dépôt de tous les permis et formulaires
- Transfert du défunt depuis le lieu du décès (dans un rayon de 50 km)
- Véhicule et personnel du service de transfert
- Frais d'enregistrement municipal du décès
- Frais 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](http://www.wellandfuneralhome.com)

# Coin découverte

(Cliquer sur les images pour écouter)



## C'est le temps des Fêtes!



Glory Alleluia - Mélissa Bedard



Quand Noël revient - Melissa Ouimet



L'usine - Kaïn



# Quelle est l'origine de la bûche de Noël?

L'origine de la bûche de Noël est un rituel païen ancestral lié aux célébrations du solstice d'hiver, la nuit la plus longue de l'année. Autrefois, on faisait brûler une très grande bûche de bois dans l'âtre familial du jour de Noël jusqu'au Nouvel An. Cette pratique symbolisait

la lumière, la chaleur et le renouveau, et visait à protéger la maison des malheurs. Les cendres de la bûche étaient également conservées et considérées comme possédant des propriétés magiques.

Cette coutume du feu a commencé à disparaître au XIXe siècle en raison de l'évolution des habitations et de l'adoption de systèmes de chauffage plus modernes qui ne nécessitaient plus de grands foyers.

L'impossibilité de poursuivre le rituel de la bûche a mené à une substitution symbolique. C'est ainsi que le gâteau roulé — la fameuse bûche de Noël — a été créé pour imiter la forme du bois, assurant que cette tradition séculaire demeure le dessert emblématique des fêtes de fin d'année.



## RECETTES À ESSAYER PENDANT CE TEMPS DES FÊTES

(Cliquez sur les images pour découvrir les recettes)



# Rions un peu!



Les cadeaux - Têtes à claques  
(Cliquez sur l'image pour visionner)



## 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.

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](mailto:mobilicite@collegelacite.ca)  
[collegelacite.ca/programmes/41691](http://collegelacite.ca/programmes/41691)

Foyer  
Richelieu  
Welland

LA CITÉ

LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS  
ET DE TECHNOLOGIE

# CHARADES DES FÊTES

**Je suis froid et parfois rugueux, on m'utilise pour faire des boules,  
mais je ne suis pas un jouet. Quand je me réchauffe, je disparaît.**

**Qui suis-je?**



**Je suis une grande chaussette que l'on ne met jamais au pied. Je  
suis rempli de friandises le matin du 25.**

**Qui suis-je?**

**Mon premier est le contraire de froid. Mon deuxième se trouve en  
haut d'une chemise ou d'un manteau. Mon troisième vient en  
premier dans l'alphabet. Mon tout s'offre souvent à Noël.**

**Qui suis-je?**

**Mon premier est un appareil qui sonne le matin.  
Mon deuxième est un pronom personnel souvent équivalent à  
«nous». Mon tout est le nom donné au soir de Noël.**

**Qui suis-je?**



# JOYEUSES FÊTES

## À TOUS!

*Fêtes religieuses célébrées en décembre*

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6  Fête de la Saint-Nicolas	7	8  Rōhatsu - l'éveil du Bouddha	9	10
11	12	13	14  Début de la Hanoucca	15	16	17
18	19	20	21  Fête du Yule	22  Fin de la Hanoucca Fête du Guru Gobind Singh	23	24
25  Fête de Noël	26  * Début de la Kwanzaa	27	28	29	30	31

### LÉGENDE

CHRISTIANISME

BHOUDDHISME

JUDAÏSME

SIKHISME

\* AUTRE



# QUEL POUVOIR DU PÈRE NOËL CHOISIRAIT-TU?

Tiré de l'Internaute



## Changer le passé

Ces personnes manifestent souvent des difficultés à accepter le changement et une forte nostalgie pour les époques révolues. Ces individus ont tendance à comparer fréquemment le passé et le présent.

Cependant, ce trait n'est pas uniquement négatif : les experts soulignent que ces personnes se distinguent également par leur grande gratitude envers les expériences vécues.

## Changer le futur

Selon les psychologues, choisir la porte orientée vers le futur indique une personnalité qui privilégie l'épanouissement personnel et adopte des comportements axés sur la réussite à long terme, plutôt que sur la gratification immédiate.

## Recevoir 1 million de dollars

Ces personnes sont perçus comme plus rationnels que les autres. Ce choix est souvent motivé par un besoin profond de sécurité ou par des traumatismes passés liés au manque d'argent, où l'argent devient un mécanisme de protection contre les aléas de la vie.



# Le cadeau le plus attendu pour les aînés francophones dans la région du Niagara!



## Mot de la présidente du Foyer Richelieu: Muriel Thibault-Gauthier

“Le 31 octobre 2025 marquait l’ouverture officielle du nouveau Foyer Richelieu tant attendu à Welland, dans la péninsule du Niagara en Ontario!!

En travaillant ensemble pendant près de 10 ans sur ce projet de grande envergure de 62 millions, en affichant haut et fort notre fierté d'être francophone, nous pouvons maintenant offrir un établissement de soins de longue durée de qualité supérieure qui répond à la tête, au cœur et au corps des aînés francophones du Niagara! Un lieu rempli de valeurs profondes...un lieu où règne l'amour, l'amitié, le respect, le partage et la tendresse!”



MERCI BEAUCOUP aux personnes suivantes d'avoir fait de ce rêve, une réalité!

- Sean Keays, directeur général
- Natalia Kusendova-Bashta, ministre des soins de longue durée
- Caroline Mulroney, ministre des Affaires francophones et présidente du Conseil du Trésor
- Vance Badaway, conseiller régional, Région du Niagara
- Frank Campion, maire, Ville de Welland
- Conseil d'administration passé et présent du Foyer Richelieu et du Fonds Foyer Richelieu
- Le Club Richelieu Welland
- Monseigneur Gérard Bergie, Évêque du Diocèse de St.Catharines
- Père Guy Bertin Fouda, curé de la Paroisse Sacré-Coeur Welland
- Valérie Chartrand et son équipe
- Jennifer Barbieri et son équipe
- Daniel Keays et son équipe
- Daniel Robichaud
- Marc Basiano, propriétaire de Mountain View Homes
- Les nombreux bénévoles
- Les donateurs extraordinaires
- La communauté francophone du Niagara
- Nos nombreux et excellents partenaires du Niagara
- Les familles des résidents du Foyer Richelieu
- Les clubs, comités, organismes et associations francophones, francophiles, anglophones du Niagara et d'un peu partout en Ontario
- Les docteurs Kundt
- Tous ceux et celles qui ont travaillé de près ou de loin



Pour plus d'informations, visitez les sources suivantes (cliquez sur les images):



# Est-ce que c'est mère Noël qui fait le meilleur sandwich?

Tiré de Marmiton

Maisheureusement non, c'est plutôt le jambon-beurre parisien du bistrot Le Petit Vendôme en France qui est le meilleur selon Time Out.



Selon le propriétaire du lieu, Gilles Caussade, le sandwich doit être préparé avec une grande générosité, ses ingrédients devant clairement déborder du pain pour une expérience satisfaisante. Pour garantir cette opulence, il est essentiel d'inclure des éléments substantiels : premièrement, du jambon en quantité abondante, bien au-delà d'une simple tranche discrète; et deuxièmement, du beurre appliqué en beaux morceaux visibles, et non étalé en fine couche.

## 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)

# ÉCRIRE NOTRE LISTE D'ÉPICERIES SUR UN PAPIER EST FAVORABLE POUR NOTRE CERVEAU!

Tiré de [Ally43](#)

"Selon la psychologie, une meilleure mémoire résulte de l'activation de certaines zones cérébrales grâce à l'écriture. Des études indiquent que les personnes qui prennent des notes à la main ont tendance à retenir les informations plus rapidement et sur une période plus longue que celles qui utilisent des appareils électroniques.

Par conséquent, établir une liste ne sert pas seulement à se rappeler des choses. En effet, cela contribue également à renforcer votre mémoire à long terme, stimuler votre créativité et clarifier votre pensée.

Lorsque vous rédigez une liste à la main, vous devenez plus conscient de vos véritables besoins. Ce qui vous pousse donc à faire des achats plus réfléchis. Cela facilite également votre parcours dans le magasin, vous permettant alors d'éviter les achats impulsifs.

De nombreuses recherches en psychologie ont démontré que les personnes qui utilisent une liste papier ont tendance à dépenser moins que celles qui se fient à des listes numériques.

Mettre par écrit ce que vous devez acheter ou faire permet de libérer votre esprit lorsque vous transférez ces informations sur le papier. Ce processus de « déchargement mental » vous aide à rester serein et organisé. Et, il peut même favoriser un meilleur sommeil, comme le suggèrent plusieurs études en psychologie.

Si vous préférez l'écriture sur papier, il y a de fortes chances que vous appréciez certaines traditions d'antan. La nostalgie, selon la psychologie, renforce les liens émotionnels et améliore votre humeur. Vos listes écrites ne sont pas seulement pratiques, elles deviennent aussi un moyen de vous reconnecter à des moments heureux.

Alors, la prochaine fois que vous sortirez votre papier au supermarché, soyez fiers! Vous faites preuve de planification, de concentration, de maîtrise émotionnelle et de mémoire vivante."



# POUVEZ-VOUS TROUVER LES 10 DIFFÉRENCES



# La Bibliothèque Soleil

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

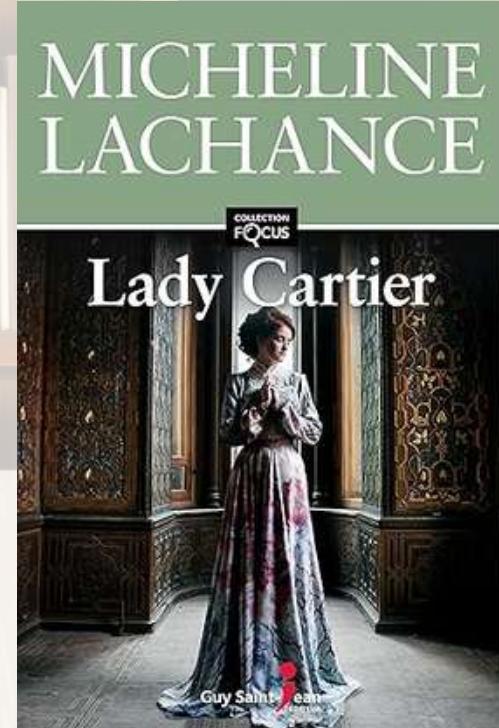


**"Tous les lecteurs ne sont pas des leaders, mais tous les leaders sont des lecteurs."**

— Harry S. Truman

## LADY CARTIER - Micheline Lachance

En 1853, Hortense Fabre, épouse de Sir George-Étienne Cartier, accouche de la troisième fille du couple. Alors que leur quotidien est dicté par les engagements politiques de son mari et les affrontements avec sa famille on ne peut plus patriotique, Hortense tente d'offrir à ses enfants une vie normale. C'est cependant à cette époque qu'Hortense Cartier découvre la relation adultère qu'entretient George-Étienne avec sa propre cousine, qui est également sa meilleure amie et confidente. Cette liaison engendre une cruelle rivalité entre l'épouse, femme au franc-parler et à la sensibilité à fleur de peau et la maîtresse, femme indépendante et émancipée qui n'hésite pas à conseiller son amant sur ses engagements politiques. Malgré leurs différences, ces femmes de tête ont en commun leur amour et leur admiration pour George-Étienne Cartier. Entre une épidémie de choléra, la visite du prince de Galles, la Confédération, l'épisode Louis Riel et un scandale relié aux chemins de fer du Canadien Pacifique, ce récit expose une vie tumultueuse où émotions et obligations se disputent la vedette.



## LE DÉFI DE VIEILLIR - Hubert de Ravinel

L'auteur examine les voies multiples qui permettent de se redéfinir aux abords ou au-delà de la cinquantaine. Comprend des témoignages de gens qui ont su réorienter leur vie et mettre le cap sur le bonheur au mitan de leur vie, plutôt que de sombrer dans l'ennui et la passivité. Cette étape de la vie n'a pas besoin d'être vécue comme une déchéance, mais comme une période créative, enrichissante, pleine encore de découvertes et de joie de vivre. Tel est le message de l'auteur, Hubert de Ravinel qui s'intéresse depuis longtemps aux réalités du vieillissement

**Hubert de Ravinel**

## Le défi de vieillir



# Quelques recettes de déjeuner de Noël à essayer cette année!

Tiré de Club House

## Crêpes au pain d'épices

Ingrédients:

- Mélange à pâte tout usage (ex. Bisquick) - 1 tasse (250 ml)
- Lait - 1/3 tasse (75 ml)
- Cassonade (tassée) - 1/4 tasse (60 ml)
- Huile végétale - 2 c. à table (30 ml)
- Mélasse - 1 c. à table (15 ml)
- Sucre de finition Pain d'Épice - 1 c. à table (15 ml)
- Extrait de vanille pur - 2 c. à thé (10 ml)
- Œuf - 1



Préparation:

1. Dans un bol moyen, battez légèrement l'œuf. Incorporez tous les autres ingrédients et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez reposer.
2. Chauffez une poêle ou une plaque légèrement graissée à feu moyen. Versez la pâte par quantités de 1/4 tasse. Faites cuire 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur le dessus. Retournez les crêpes. Laissez cuire 1 à 2 minutes de plus, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez et gardez au chaud. Répétez avec le reste de la pâte.
3. Saupoudrez d'un peu de sucre pain d'épice supplémentaire et servez.



## Pain doré

Ingrédients:

- Cassonade (tassée) - 1 tasse (250 ml)
- Beurre (ramolli) - 1/2 tasse (125 ml)
- Cannelle moulue - 3 c. à thé (15 ml)
- 3 pommes pelées, épépinées, tranchées
- Canneberges séchées ou Raisins secs - 1/2 tasse (125 ml)
- 1 pain italien ou français, coupé en tranches
- Œufs - 6
- Lait - 1 1/2 tasses (375 ml)
- Extrait de vanille pur - 1 c. à table (15 ml)

Préparation:

1. Dans un moule de 13 x 9 po, mélangez la cassonade, le beurre et 1 c. à thé de cannelle. Incorporez les pommes tranchées et les canneberges. Étalez uniformément et couvrez avec les tranches de pain.
2. Battez les œufs avec le lait, la vanille et les 2 c. à thé de cannelle restantes. Versez sur le pain.
3. Couvrez d'aluminium et réfrigérer de 4 à 24 heures.
4. Préchauffez le four à 375 °F (190 °C). Cuire couvert pendant 45 minutes. Retirez l'aluminium et cuire 5 minutes de plus pour dorer.



# Livres à donner à nos petits-enfants comme cadeaux de Noël

Tiré de Radio-Canada

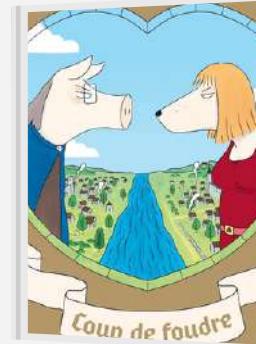
Ouach!, de Julie Massy et Mathilde Filippi



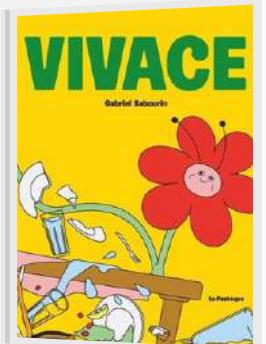
Qui a gobé Steeve?, de Susannah Lloyd et Kate Hindley



Coup de foudre, de Jean-Baptiste Drouot



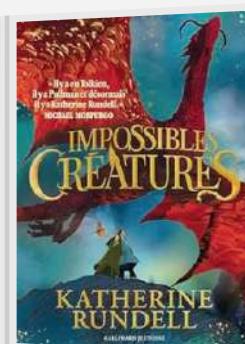
Vivace, de Gabriel Sabourin



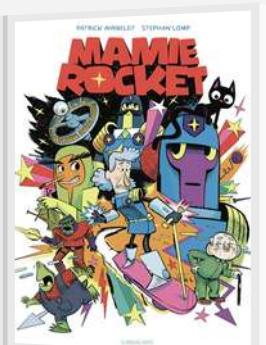
Le mangeur d'ombres, de Caroline Merola



Impossibles créatures, de Katherine Rundell



Mamie Rocket, de Patrick Wirbeleit et Stephan Lomp



L'affaire Petit Prince, de Clémentine Beauvais



Le chant de nos pas, de Katie O'Neill



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

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



# MERCI À NOS PARTENAIRES!



Société Alzheimer



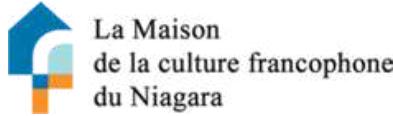
wfh



La Residence Joie  
De Vivre Inc de  
Niagara Falls



Club Sourire  
de Niagara Falls



OACAO  
La voix des centres pour aînés



You 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](mailto:mthibault.mauve@gmail.com) pour plus de détails.

\*\*\*

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](mailto:mthibault.mauve@gmail.com).

\*\*\*

**Cher Père Noël,  
Cette année, je viens te  
demander quelques faveurs.  
Offre l'espoir à ceux qui l'ont  
perdu...  
Offre l'amour à ceux qui ne  
l'ont pas encore trouvé...  
Offre la joie à ceux qui ont du  
chagrin mais surtout offre le  
bonheur et la santé à tous  
mes amis et à tous ceux que  
j'aime!**



BULLETIN RÉDIGÉ  
PAR MURIEL  
THIBAULT-GAUTHIER  
[mthibault.mauve@gmail.com](mailto:mthibault.mauve@gmail.com)

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