



Centre d'action bénévole
MRC L'ASSOMPTION

À L'ÉCOUTE DES AÎNÉS ...

**LE P'TIT JOURNAL CONÇU SPÉCIALEMENT
POUR NOS MEMBRES**

ÉTÉ 2020

Volume 36

Si vous pensez être victime de fraude ou connaissez une personne qui en serait victime :

Service de police de votre région : 911

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Centre Anti-Fraude : 1 888 495-8501

CISSS de Lanaudière—info-social : 811, faites l'option 2

Dans ce numéro :

éditorial	Page 3
Recettes	Pages 4, 5, 6
Reprendre le contrôle	Page 7
Les couleurs	Pages 8, 9
Lâcher prise	Page 10
Invention de femmes	Pages 11, 12
Le vinaigre	Page 13
Une bonne ménagère	Page 14
Impôts	Page 15
Les Phases du sommeil	Page 16
Pêle-Mêle	Pages 17
Premiers dessins animés	Page 18
Noms de rues	Pages 19, 20
Merci bénévoles	Page 21
Blagues	Page 22
Aliments santé	Page 23, 24
Mots croisés	Page 25
Sudoku	Page 26
Douleurs et émotions	Pages 27, 28
Solutions jeux	Page 29
Visiter l'Écosse	Page 30
Sciences	Page 31

L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Le Comité,

Jacline Laverdière, Carole Bélanger, Antoinette Garcia, Nadine Petit rédactrice en chef et responsable de l'édition, volume numéro 36

Cher(ère) membre,

Ce que nous vivons cette année semble un peu irréel. Depuis 1918, lors de la pandémie de la grippe espagnole, nous n'avons rien vécu de tel en matière de santé. De grandes guerres ont bouleversé notre vie, mais nous connaissions l'ennemi et avons œuvré pour reconquérir la paix. Celui-ci est mesquin, petit, insidieux et tout aussi, si ce n'est plus, dangereux. Par contre, l'effort mis par les chercheurs et les scientifiques de tous les pays du monde vont finir par porter fruits afin de trouver un remède qui enrayera ce virus. Après la pluie, le beau temps.

« Bien que les dernières semaines aient été tragiques, difficiles et inquiétantes, elles ont aussi été une incroyable occasion d'éveiller les esprits », a souligné l'ancien président des États-Unis, Barack Obama.

Concentrons nous sur les effets positifs de cette période. J'ai remarqué les dernières semaines que beaucoup de nos citoyens prenaient régulièrement des marches, faisaient de la bicyclette, allaient au parc s'installer sur les bancs à bonne distance afin de prendre contact avec leurs amis. Les enfants jouent beaucoup dehors, ce qui est une excellente nouvelle. À nous maintenant de garder ces bonnes habitudes. Nous avons plus tendance également à sourire à ceux que l'on croise. On se demande si l'on va bien.

Bien sûr du point de vue économique c'est un cauchemar, mais nous allons nous rattraper sur ce point et peut-être même d'une manière plus sensible, plus intelligente et en respectant notre environnement. Au Centre d'action bénévole nous avons continué à offrir des services tels que : transport médical, impôts, aider plusieurs personnes âgées à faire leur commission, téléphones d'amitié etc. Mes collègues et moi avons continué à tenir le fort dans la bonne humeur avec générosité et compassion.

Au grand plaisir de vous voir bientôt lors de la relance de nos activités.

Nadine

Salade crabe/crevettes à l'indienne

Préparation 10 minutes

Cuisson : --

Rendement : 6 portions

Ingrédients

- 1 boîte 6 oz (180 g) Chair de crabe, égouttée
- 2 boîtes 7 oz (420 g) Crevettes cocktail, égouttées
- 3 Échalotes, hachées
- 3/4 tasse (175 ml) Yogourt nature
- 1/3 tasse (30 g) Poudre de cari sans gluten
- Jus d'une demi-lime ou d'un quart de citron
- Au goût : Sel et poivre en grains, moulu
- Au besoin : Feuilles de laitue



Préparation

Dans un grand bol, combiner délicatement la chair de crabe, la moitié des crevettes et les échalotes.

Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la poudre de cari, le jus de lime, le sel et le poivre.

Déposer le mélange sur quelques feuilles de laitue déposées au fond de chaque assiette. Décorer avec le reste des crevettes. Servir immédiatement.

Sandwich chèvre, figes et prosciutto

Ingrédients

- 1 petite miche sans gluten Boulangerie St-Méthode
- 2 figes de saison coupées en quartiers/tranches
- 2 cuillères à thé de miel du Québec
- 3/4 tasse (5 oz) de fromage de chèvre émietté
- 4 tranches de prosciutto
- Quelques feuilles de bébé roquette



Préparation

Trancher la miche en deux, puis faire griller au grille-pain. Garnir les deux moitiés de la miche sans gluten de fromage de chèvre et de prosciutto. Ajouter les figes tranchées et les feuilles de roquette. Recouvrir de miel et déguster !

PATÉ AU POULET

1 pâte Brisée
1 poulet désossé
1 boîte de crème de poulet champignons
Ou de céleri Cambells
3 c. à thé de farine
3 c. à thé de beurre
1 boîte de bouillon de poulet
1/4 de tasse piment vert et rouge haché
1/4 de tasse pomme de terre en dés
1/2 tasse de carottes en dés
1/2 tasse d'oignons
1/2 tasse de céleri
Sel et poivre



PRÉPARATION

Cuire les légumes 5 minutes dans le bouillon de poulet. Dans une autre casserole fondre le beurre et ajouter la farine, brassez et ajoutez la crème de poulet, cuire en brassant avec les légumes et le poulet cuit. Assaisonnez, foncez un plat d'une abaisse de pâte et y déposer le mélange de poulet. Recouvrir d'une autre pâte. Badigeonner un œuf battu sur la pâte, cuire 20 minutes à 425F. Donne 6 portions.

Source : la maman de Carole

ASTUCES CUISINE

Ne rincez pas les pâtes

Lorsque vous rincez les pâtes, le goût et l'amidon naturel – qui aide la sauce à coller sur les pâtes – partent avec l'eau. C'est pour cette raison que certaines recettes suggèrent de récupérer l'eau des pâtes pour faire la sauce. Au lieu de ça, sautez l'étape du rinçage et étalez les pâtes sur une plaque pour qu'elles y refroidissent.

Hachez vos fines herbes avec une roulette à pizza

Oubliez le couteau et utilisez plutôt une roulette à pizza pour hacher en toute sécurité persil et coriandre. La roulette à pizza est également très pratique pour hacher des aliments tels que les crêpes et les pâtes pour les jeunes enfants.

Jus de carottes aux agrumes

Les morceaux d'ananas et la tranche de citron ajouteront une note d'agrumes à ce jus de carottes rafraîchissant.

Donne : 2 tasses

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 60 g (½ tasse) de carottes, coupées en deux
- 400 g (2 ½ tasses) d'ananas, pelé, coupé en dés
- Tranche de citron de 0,3 cm (⅛ pouce) avec la pelure
- 130 g (1 tasse) de cubes de glace



Instructions

Mettre tous les ingrédients dans votre mélangeur dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer l'appareil et augmenter graduellement la vitesse, puis passer à la vitesse élevée. Mélanger pendant 1 minute ou jusqu'à obtention de la consistance désirée.

JUS VERT QUI FAIT DU BIEN

Voici un jus très hydratant grâce au concombre qu'il contient. Le concombre est l'un des légumes les plus riches en eau (plus de 95 %), ce qui lui donne la propriété de stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Le persil favorise l'élimination des toxines et des métaux lourds. Quant aux pommes, elles jouent un rôle énergisant.

Ce jus détox n'est pas une cure miracle qui détoxifiera l'entièreté de votre corps d'un seul trait après consommation. Il permet de donner à votre corps son lot de vitamines et minéraux, en plus d'augmenter l'apport de fruits et légumes, ce qui ne peut avoir que des effets bénéfiques pour la santé.

- 2 tasses d'eau
- 2 pommes vertes
- 1 concombre
- 1 citron, épluché et coupé en morceaux
- Un cube de 1 cm de gingembre frais
- 1/2 tasse de persil frais
- 1 à 2 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel (ou plus, au goût)



ÉTAPES

Au mélangeur :

Mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

À l'extracteur :

Ne pas utiliser l'eau. Passer tous les ingrédients à l'extracteur puis ajouter le miel.

7 GESTES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE

Par Sandrine Champigny

Le stress relié à la pandémie de COVID-19 est pesant pour plusieurs. Afin de tenter de reprendre le contrôle, on suit les conseils de la D^{re} Geneviève Beaulieu-Pelletier, psychologue. «Nous sommes face à un sentiment d'impuissance qui alimente notre angoisse. Afin de faire face à ce sentiment, il peut être rassurant de se redonner un sentiment de contrôle. Même si on ne peut pas tout contrôler, il y a tout de même des actions qui peuvent être prises, assure la psychologue-clinicienne et professeure associée à l'Université du Québec à Montréal. Se mettre en action permet de diminuer l'angoisse.»

Voici 7 gestes qui peuvent nous aider à reprendre le dessus:

1) Rester informé pour savoir comment bien gérer les échanges. Se référer à des informations crédibles et de sources fiables. Sans se surexposer aux informations. Lorsque nous sommes bien informés, nous sentons que nous avons un meilleur contrôle.

2) Suivre les recommandations de distance sociale, d'hygiène et de lavage de mains. J'agis concrètement en suivant les recommandations, je suis en action.



Le saviez-vous ?



3) Si l'on a été potentiellement en contact d'une quelconque façon avec une personne ayant le virus, la période de quarantaine prescrite pour éviter la transmission est de 14 jours. **Se rappeler que les mesures en place le sont pour un temps limité.**

4) Être créatif pour rester en contact avec l'autre, si on habite à deux. Des mots doux, des manifestations d'affections alternatives.

5) Se rappeler que toutes **ces précautions et recommandations pour l'ensemble de la population sont mises de l'avant pour limiter la propagation aux aînés.** Tous se mobilisent pour les aider. Cela peut offrir un sentiment de cohésion sociale et de soutien précieux.

6) Maintenir des moments de plaisir, de distraction, d'échanges afin de ne pas rester dans le sentiment d'angoisse.

7) Quand on a un conjoint malade ou qu'on est malade, le mieux est de **s'offrir mutuellement un espace pour exprimer nos préoccupations et questionnements,** exprimer nos émotions. Le soutien est un ingrédient précieux qui diminue le sentiment d'angoisse.



L'influence des



L'influence de la couleur sur nous, c'est inconscient?

La couleur nous fait beaucoup de bien, beaucoup plus qu'on ne peut l'imaginer, car ses influences sont dans notre inconscient. Ce sont les neurosciences qui ont fait progresser notre connaissance de l'impact des couleurs. Ce ne sont pas les mêmes zones du cerveau qui sont activées lorsque les couleurs sont froides ou chaudes.

Les couleurs ont une réelle influence sur nous, que ce soit physiologique ou psychologique. On est dans un monde qui manque tellement de couleurs! Il faut, par exemple, arrêter de concevoir des bureaux ou des salles de classe avec des murs blancs et gris... c'est terrible, le blanc, c'est la couleur de la mort. Le paradis est blanc pour les Occidentaux. Ce sont dans les bureaux blancs que le risque de dépression est le plus important. On y travaille moins bien et moins vite.

Les couleurs ont donc de vrais effets et modifient nos comportements?

Oui. Le rose, par exemple, est une couleur romantique et la couleur de l'optimisme et du bonheur. Des chercheurs ont démontré que si vous peignez en rose les murs des classes de maternelle, les dessins des enfants sont plus positifs et plus joyeux. Les soleils sont plus gros, les nuages moins présents, les sourires plus marqués. Les enfants voient la vie en rose! C'est bien réel et cette expression prend tout son sens.

Autre démonstration des effets du rose: Alexander Schauss, scientifique et directeur de l'American Institute for Biosocial Research, a fait peindre en rose les murs des cellules du centre correctionnel de la Marine américaine de Seattle. Une exposition de 15 minutes à cette couleur suffit pour faire réduire l'agressivité des détenus pendant 30 minutes. Le rose diminue le rythme cardiaque, la pression sanguine et les pulsations. C'est une couleur tranquillisante qui fait baisser l'agressivité, a conclu Alexander Schauss.

Le rouge est-il la couleur du désir et de la séduction?

Le rouge attire le regard et éveille les désirs. Quand une femme est habillée en rouge, c'est une arme de séduction redoutable et d'ailleurs, une autre femme la voyant arriver va la voir comme une menace, comme si elle allait lui piquer son mari! Une femme qui fait du pouce qui est habillée en rouge a deux fois plus de chances qu'un automobiliste (homme) s'arrête. Une serveuse de restaurant habillée en rouge aura des pourboires plus généreux!

La couleur peut-elle aussi influencer le goût?

Oui. L'industrie alimentaire a compris l'importance de la couleur de ses produits. Vous ne ferez pas acheter un oeuf avec une coquille brune à un Américain! Et un oeuf à coquille blanche à un Français! Pour juger de la bonne couleur d'un ketchup épicé, on a fait goûter à des consommateurs trois ketchups plus ou moins foncés, mais qui avaient le même goût. Résultat: le ketchup rouge foncé a été jugé beaucoup plus épicé que le rouge moyen ou que le rouge clair... Même type de résultat sur des enfants qui ont goûté des sirops de fruits au goût identique, mais avec des colorants plus ou moins saturés. Plus la couleur est saturée, plus il semble avoir un goût prononcé, ce qui est fondamental pour lutter contre l'obésité des enfants. Il suffit d'augmenter la perception du sucre par des couleurs plus vives.

Selon la couleur que l'on porte, le même discours sera-t-il perçu différemment?

Oui. Par exemple, si vous êtes habillée en rouge et que vous allez voir votre patron, il va le voir comme une menace pour son poste, car le rouge est la couleur de la séduction,

mais aussi la couleur des leaders et du pouvoir. Si vous êtes habillée en vert, il verra que vous avez un bon esprit d'équipe. Le rouge est donc à déconseiller car c'est une couleur dominante. Regardez la famille Obama lors de sa victoire à l'élection de 2008; les membres de la famille sont arrivés sur la scène, tous habillés en rouge et noir. C'est un choix délibéré et un message très fort qui voulait dire qu'ils incarnaient désormais la famille leader américaine. La cravate rouge est la bienvenue si on veut s'imposer comme leader!

Nous vivons dans un monde où, finalement, il y a de moins en moins de couleurs?

L'essentiel des ventes de textile en Occident tourne toujours autour du noir, du blanc, du gris, de l'écru et du bleu marine. Alors que chaque année, on se dit que les gens veulent de la couleur pour sortir de la crise! Il n'y a plus de couleurs! Même si Pantone (nuancier de couleurs) a fait du « Radiant Orchid » un violet clair, sa couleur de prédilection de 2014, on n'en voit pas beaucoup dans les rues. Les créateurs de mode sont tous habillés en noir! À la fin des défilés, ils arrivent en noir. Le seul qui avait un peu de couleur était Jean Paul Gaultier, qui était vêtu de sa fameuse marinière bleue et blanche et encore, il s'est mis au noir lui aussi! Ce sont eux qui symbolisent la mode. Que ce soit à Londres, New York, Milan, Paris, le noir a pris le dessus sur la couleur.

Pourquoi?

Ça a commencé avec Coco Chanel, qui a créé la petite robe noire en 1926. À l'époque, on portait beaucoup de couleurs, mais les femmes ont eu l'impression que cette petite robe noire les affinait et les rendait plus minces, alors que c'est archifaux! Une masse noire, c'est très imposant. Ce qui fera vraiment mincir, ce sont les rayures verticales et tout ce qui va brouiller la silhouette, comme les fleurs et les motifs. Dans notre inconscient, porter du noir, ça nous amincit, c'est un sentiment très fort que nous avons, alors que la réalité est tout autre. Et c'est aussi parce que le noir, c'est chic et c'est la base du style. Alors que porter de la couleur va vous remonter le moral. Faites-en l'essai vous-même!

Finalement, quelles couleurs doit-on avoir chez soi pour être bien?

Avoir un équilibre de toutes les couleurs par touches, c'est ce que je conseille. Si, dans votre appartement, tout est blanc et que vous peignez un mur de votre salon en orange, évidemment que vous allez vous en lasser. Mais si vous avez un mur orange dans le salon, un mur jaune dans la cuisine, un peu de bleu dans la salle de bains, ça ira. Si, inconsciemment, vous recréez toutes les couleurs, ce que faisaient nos parents et grands-parents avec le papier peint, il y aura un équilibre et vous ne vous en lasserez pas. Plus il y a de couleurs complémentaires, plus ce sera équilibré et mieux vous vous porterez.

Le bleu

C'est la couleur créative.

Le vert

Il est associé à la nature.

Le rouge

C'est une couleur chaude, activante et énergisante.

L'orange

C'est une couleur chaude qui suscite l'attention et la communication.

Le brun, le marron, le beige

Le brun est la couleur de la nature dans ce qu'elle a d'immuable.

Le noir

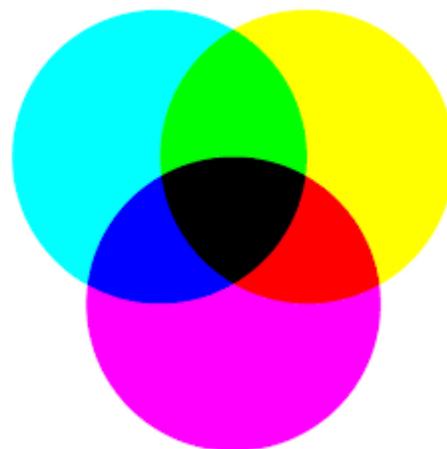
C'est la couleur du deuil en Occident depuis le XVIII^e siècle. Cette couleur impose le respect.

Le blanc

C'est une couleur ni activante ni relaxante, donc à éviter en dominante dans une maison.

Le jaune

La couleur du soleil. C'est une couleur tonique, chaude mais non excitante.





Parfois, nos petits tracas prennent une ampleur démesurée. Heureusement, grâce à une prise de conscience et à certains gestes, on peut parvenir à moins s'en faire.

En ce moment, je suis un peu anxieuse, juste un peu, mais j'aimerais bien que ça cesse. J'ai beaucoup de travail devant moi. J'attends un retour pour un projet important et j'ai encore oublié une brassée dans la laveuse hier soir. Mais avant de paniquer, je ferme les yeux et je me rappelle que je suis capable de comprendre ce qui se passe et que tout va bien se terminer.

Autrefois, j'avais la manie d'amplifier les soucis du quotidien et de les laisser empoisonner mes journées. Je ruminais sans cesse les affronts. Je faisais une montagne avec un rien parce que je ne contrôlais pas tout. Puis, pendant un atelier sur la gestion des équipes de travail, j'ai entendu l'histoire de ces singes que l'on piège avec des noix de coco.

Des chasseurs remplissent de riz des noix percées et les déposent dans la nature. Gourmands, les animaux essaient d'attraper les grains et ne peuvent pas retirer leur main. Ils restent donc assis à côté de leur noix, le butin au creux de la paume, devenant ainsi des proies faciles. Si seulement ils lâchaient le riz!

Lâcher prise, c'est un peu ça. C'est faire en sorte que l'inquiétude et les obstacles ne nous emprisonnent pas et ne nous fassent pas perdre notre temps. Voici comment je sors ma main de la noix de coco quand ça m'arrive!

Accepter l'émotion ressentie

Vous avez parfois une boule d'anxiété soudaine dans la poitrine? Pour la dégager, réfléchissez calmement et objectivement à ce qui vous tracasse. Par exemple, si un ami annule des plans à la dernière minute, êtes-vous contrarié parce que cela se produit souvent lorsque vous avez une sortie avec lui? Derrière chaque contrariété se cache peut-être un élément plus important. Vous éprouvez aussi un certain malaise parce que vous ne vous sentez pas en contrôle de la situation? Identifiez ce sentiment, acceptez-le et passez à la prochaine étape.

Développer un rituel calmant

Quand vous vous en faites trop pour rien, arrêtez-vous un instant. Regardez par la fenêtre. Concentrez-vous sur les arbres, le vent, votre chat qui ronronne. Videz votre tête des émotions lourdes en respirant lentement ou en buvant une boisson chaude et apaisante. Si vous ressentez de la rancune, de la colère ou un sentiment que vous associez à une situation précise, transcrivez-les dans un cahier pour vous en détacher. Ce que vous pensiez être un fait anodin est en réalité un plus gros problème? Discutez-en avec la personne concernée. Si vous ne souhaitez pas avoir une confrontation avec elle, exprimez-vous à voix haute devant un miroir comme seule audience. Vous libérer verbalement des émotions vous aidera à passer à autre chose.

Se concentrer sur des solutions

Vous avez peur de ne pas aimer votre nouveau médecin de famille? Allez lire des fiches à son sujet sur internet et apprenez à le connaître. Vos enfants ou petits-enfants habitent loin et ils vous manquent? Soyez proactif et apprenez à utiliser les appels vidéo sur votre téléphone cellulaire. Même si poser des gestes ne garantit pas que la source de votre problème disparaîtra, agir pour le résoudre vous apportera du réconfort.

Au lieu d'entrevoir le pire, songez à ce qui pourrait aller bien. Lâchez prise. Et rappelez-vous que chaque minute de tracas écartée vous fait gagner du temps pour être heureux.

Pour lâcher prise

- J'essaie de comprendre la source de mes soucis.
- J'adopte des gestes apaisants.
- Je passe en mode solution.

Les filtres à café, le Monopoly, les essuie-glaces, les appareils sans fil. Toutes ces inventions, bien que différentes, ont un point commun : elles ont toutes été créées par des femmes. Malgré l'importance de leurs contributions, bon nombre d'inventrices ne sont pas reconnues pour leur travail.



LES FILTRES À CAFÉ

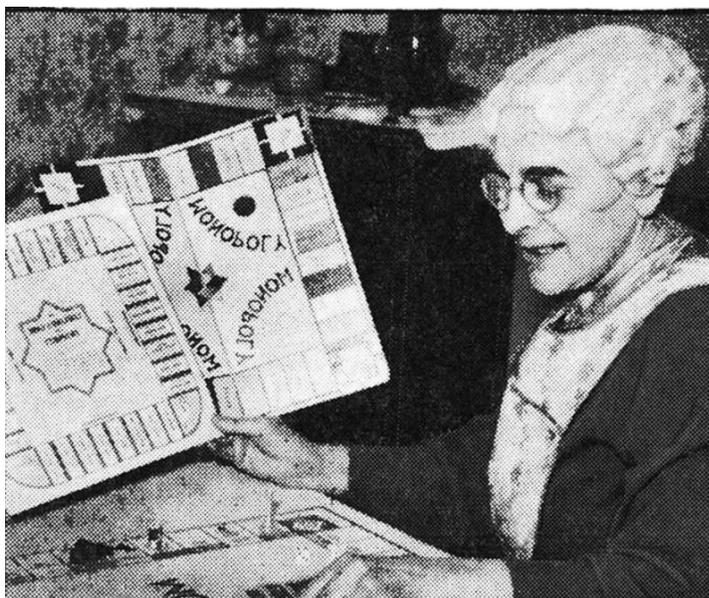
Si aujourd'hui, vous pouvez boire votre café sans avoir à déguster son marc en même temps, c'est grâce à l'Allemande Melitta Bentz. En 1908, alors qu'elle cherche à améliorer la dégustation du breuvage, qu'elle trouvait amer et désagréable à boire à cause du marc qui flottait en surface, elle commence à tester une solution avec des feuilles de papier buvard.

Melitta perfore le fond d'un récipient en laiton et place une feuille de papier au-dessus de celui-ci. C'est ainsi qu'est né le filtre à café en papier. Elle dépose le brevet de son invention et crée sa propre entreprise de filtres à café dans l'une des pièces de son appartement.

LE MONOPOLY

La première version du jeu de société a été inventée en 1904 par Elizabeth « Lizzie » Magie, qu'elle baptise *The Landlord's Game*. Souhaitant utiliser le jeu pour permettre au commun des mortels de prendre conscience des inégalités économiques, elle vend son brevet à Parker Brothers pour la modique somme de 500 dollars.

Trente ans plus tard, Charles Darrow s'inspire de son concept, qu'il repense et nomme le Monopoly. En 1935, il vend le jeu à Parker Brothers, se gardant de mentionner qu'il s'est inspiré du jeu *The Landlord's Game*.



Ce n'est qu'en 2015, dans le livre *The Monopolists: Obsession, Fury, and the Scandal Behind the World's Favorite Board Game*, qu'Elizabeth Magie sera reconnue comme l'inventrice du jeu.

LES ESSUIE-GLACES

En 1902, alors qu'elle est en visite à New York, Mary Anderson, originaire de l'Alabama, remarque que les chauffeurs doivent s'arrêter pour enlever la neige de leur pare-brise, ce qui entraîne des retards. Elle imagine alors une solution, un essuie-glace qui fonctionne comme une raclette que l'on actionne depuis l'intérieur de la voiture à l'aide d'un levier.

En 1903, Mary Anderson dépose un brevet pour son invention. Malheureusement, l'industrie de l'automobile n'en étant qu'à ses débuts, l'intérêt initial porté à cette invention était plutôt faible. Aujourd'hui, les conducteurs ne peuvent pas s'imaginer conduire sous la pluie sans cette invention.

LA TECHNOLOGIE SANS FIL

C'est Hedy Lamarr, la « plus belle femme du monde » qui a inventé le WiFi.

Connue pour son jeu d'actrice, Hedy Lamarr n'était pas qu'une jolie femme. Hollywood l'ennuyait. Pendant la Première Guerre mondiale, elle met au point avec George Antheil l'étalement de spectre. Conçu pour guider de façon précise les torpilles jusqu'au signal radio sans que celui-ci ne se brouille, ce système est considéré comme l'ancêtre de la technologie sans fil actuelle.



LE LANGUAGE DE PROGRAMMATION ET LES LOGICIELS INFORMATIQUES

Mathématicienne et physicienne, la contre-amirale Dr Grace Hopper a contribué à la création du premier logiciel informatique. En 1953, elle invente un compilateur, un programme permettant de traduire des instructions humaines en code source informatique. Celui-ci a été conçu pour être utilisé par les entreprises pour la facturation automatique et le registre du personnel.

Le travail de Grace Hopper a servi au développement d'un langage informatique international.

LA PROGRAMMATION INFORMATIQUE

Ada Lovelace, fille du poète romantique Lord Byron, a rédigé les instructions du premier programme informatique. Au milieu des années 1800, elle travaille avec le mathématicien Charles Babbage et traduit les fonctions de la machine analytique de ce dernier. Publiée en 1843, la traduction d'Ada Lovelace décrit de façon claire le fonctionnement de l'appareil ainsi que l'algorithme qui générera les nombres de Bernoulli.

Aujourd'hui, cet algorithme est considéré comme le premier programme informatique au monde. Certaines personnes ont tenté de discréditer le travail d'Ada Lovelace en raison de son sexe et de la période, mais sans elle, les applications et les sites Internet n'existeraient pas.

QUELQUES RAISONS D'AJOUTER DU VINAIGRE LORSQUE VOUS LAVEZ VOTRE LINGE

Dans nos foyers, il y a toujours une bouteille de vinaigre blanc à côté de la lessive.

La machine

Utilisez du vinaigre blanc et un chiffon propre pour nettoyer les bords en plastique de la machine à laver. Vous éliminerez les mauvaises odeurs, la saleté et les moisissures. Versez une demie bouteille de vinaigre dans la machine et lancez un cycle à forte température. Ceci désinfectera la machine et empêchera les mauvaises odeurs sur le linge.

Poils d'animaux

En ajoutant du vinaigre dans votre machine à laver, les poils d'animaux ne colleront pas à vos vêtements. C'est idéal si vous avez un poilu à la maison, tel qu'un chien ou un chat.

Couvertures et pantalons

Le vinaigre blanc est un adoucissant idéal ! Avez-vous une paire de jeans encore assez rêche ? Lavez-la en machine et utilisez du vinaigre en tant qu'adoucissant. Vous verrez que vos jeans seront beaucoup plus confortables à porter ! Les couvertures aussi deviennent plus douces et agréables si vous ajoutez un peu de vinaigre dans la machine lorsque vous les lavez. De plus, il est bon de noter que : le vinaigre ne laisse aucune odeur, à part celle du linge frais !

Odeurs

Les mauvaises odeurs comme la transpiration, ou la moisissure n'auront aucune chance si vous ajoutez du vinaigre dans votre machine à laver.

Lavage à la main

Lavez des soutien-gorge, des culottes en dentelle et des chaussettes délicates à la main. Faites un peu d'eau savonneuse avec une goutte de lessive et deux cuillères à café de vinaigre. Le vinaigre éliminera toutes les odeurs et s'assurera qu'aucun résidu de savon ne reste sur le tissu.

Électricité statique

Un verre de vinaigre dans votre linge éliminera l'électricité statique.

Tâches

Éliminez les vêtements jaunis ou les tâches de jus, de café, avec un mélange à parts égales d'eau et de vinaigre. Laissez tremper toute la nuit et placez votre linge en machine.



Voilà ce qu'on enseignait dans les années '50 aux petites filles.

Ce texte est issu d'un livre « **Louise et sa maman** » de la congrégation de Notre-Dame et présenté à nos futures petites « ménagères » en quatrième et cinquième année.

UNE BONNE MÉNAGÈRE



Une petite ménagère
Chez elle doit savoir tout faire:
Courant par-ci, glissant par-là,
Avec le balai que voilà.
La mignonne trotte!
Partout, elle frotte:
Et puis par-ci, et puis par-là,
Avec le torchon que voilà.
Sa main fine essuie
Et poussière, et suie.
Elle s'applique à nettoyer
Bois de chêne et bois de noyer!

Xavier Privas.

Voici une des répliques du livre, c'est assez édifiant de la vision de la vie exemplaire d'une femme de cette époque.

Le papa: - Une « femme de maison dépareillée », ma fille, c'est une femme « sans pareille ». Intelligente et vaillante, elle entretient parfaitement la maison. L'ordre, la propreté et le bon goût rendent son foyer agréable. Cette femme-là sait tout faire: coudre, laver, cuisiner... mère dévouée, elle s'oublie vingt-quatre heures par jour au service de ses enfants et son mari. Les contrariétés ne changent rien à sa belle humeur; car sa patience et son courage bravent les ennuis et triomphent de toutes les difficultés. Une « femme de maison dépareillée » ma Louise, c'est une vraie sainte qui pratique de son mieux toutes les vertus chrétiennes...

Impôts

Délais de production et de paiement prolongés

L'Agence reporte la date limite de paiement pour les déclarations de revenus des particuliers de 2019 et des sociétés ou des fiducies de 2019 ou 2020, et celle des versements d'acomptes provisionnels, du 1^{er} septembre 2020 au 30 septembre 2020.

La date limite de production des déclarations de revenus des particuliers, qui avait déjà été repoussée, reste la même. L'Agence encourage toute personne à produire sa déclaration de revenus dès que possible, même si la date limite de paiement est repoussée. Toutefois, consciente des circonstances difficiles dans lesquelles se trouvent les Canadiens, l'Agence n'imposera pas de pénalité pour production tardive si un particulier produit sa déclaration de 2019, en retard pourvu que ce soit **au plus tard le 30 septembre 2020**.

De plus, **l'Agence annulera les intérêts sur les montants dus en retard pour les dettes fiscales existantes** liées aux déclarations de revenus des particuliers, des sociétés et des fiducies du 1^{er} avril 2020 au 30 septembre 2020, et du 1^{er} avril 2020 au 30 juin 2020.

Remarques :

- Certaines personnes pourraient avoir reçu un avis de cotisation qui indique que la date limite de paiement est le 30 avril 2020 ou 1^{er} septembre 2020, mais cette date ne s'applique plus.
- Le 15 mai, on a annoncé que les Canadiens admissibles qui reçoivent présentement le crédit pour la TPS/TVH ou l'allocation canadienne pour enfants continueront de recevoir ces versements jusqu'à la fin de septembre 2020. Les versements des prestations prévus pour juillet 2020 ainsi que ceux des mois d'août et septembre ne seront pas interrompus.
- Si nous ne pouvons pas examiner votre déclaration de 2019 d'ici le début de septembre 2020, les paiements des prestations et des crédits cesseront de vous être versés en octobre 2020 et vous devrez rembourser tout montant estimatif reçu depuis juillet 2020.

À retenir en bref

Date de production pour l'année d'imposition 2019

1er juin 2020

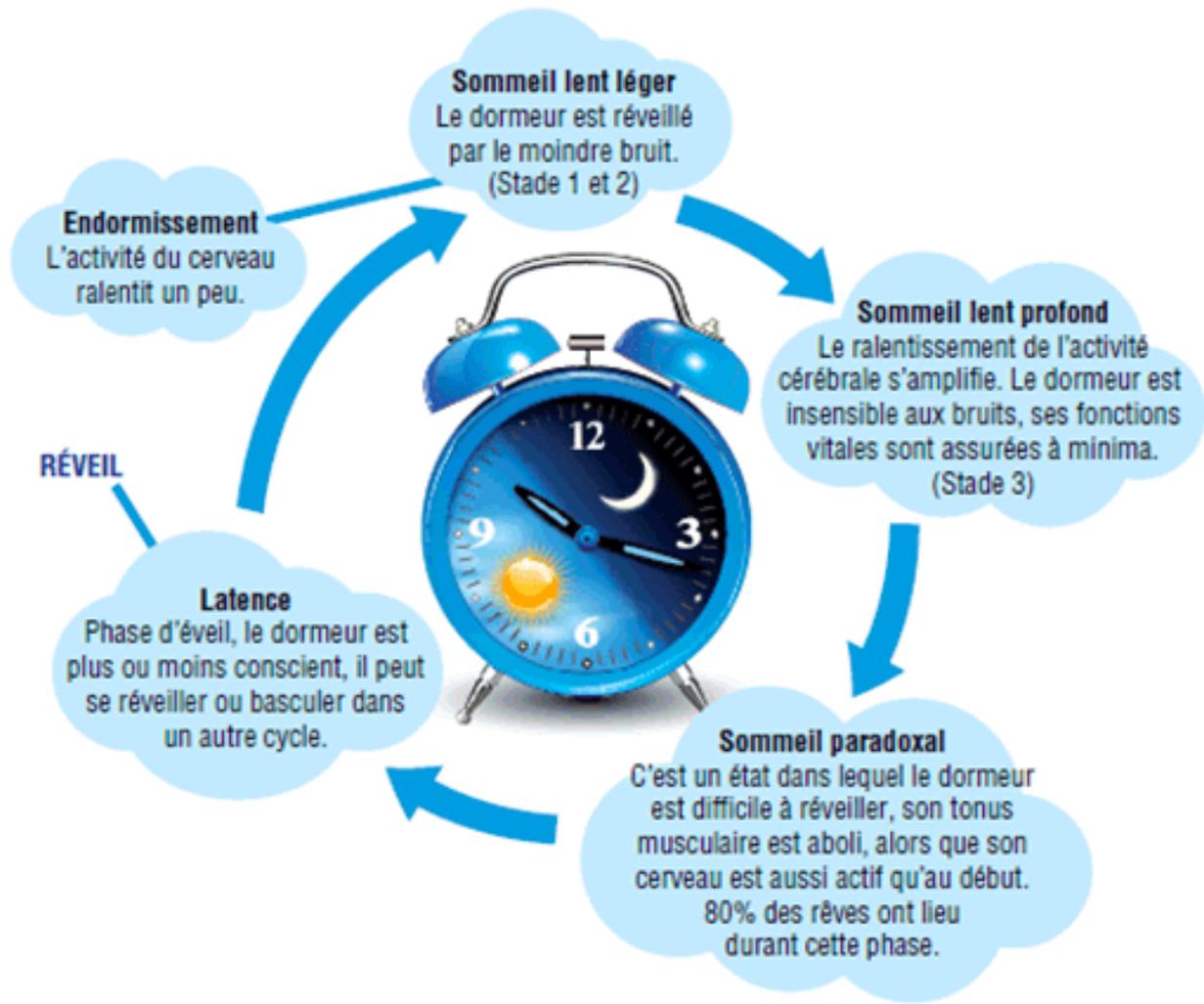
Date de paiement pour l'année d'imposition 2019

30 septembre 2020

Les pénalités (y compris la pénalité pour production tardive) et les intérêts ne seront pas imposés si les déclarations sont produites et que les paiements sont effectués d'ici le 30 septembre 2020.



Les phases du sommeil!



Le cycle du sommeil

Les cycles du sommeil

Un cycle du sommeil dure entre 1h et 2h, pour une durée moyenne de 90 minutes. Si la durée précise d'un cycle varie d'une personne à l'autre, elle sera toujours identique pour une même personne. Vous pouvez donc avoir des cycles du sommeil de 112 minutes, alors que pour d'autres personnes, le cycle peut durer 86 minutes par exemple ! Suivant la durée de votre nuit, 4 à 6 cycles du sommeil vont se succéder, mais ils ne seront pas identiques. En début de nuit, le sommeil profond va être majoritaire. C'est pourtant le sommeil paradoxal qui prédomine en fin de nuit.

La structure de notre sommeil n'est donc pas rigide et va surtout évoluer constamment au cours de votre vie.

Préparer son propre désinfectant...

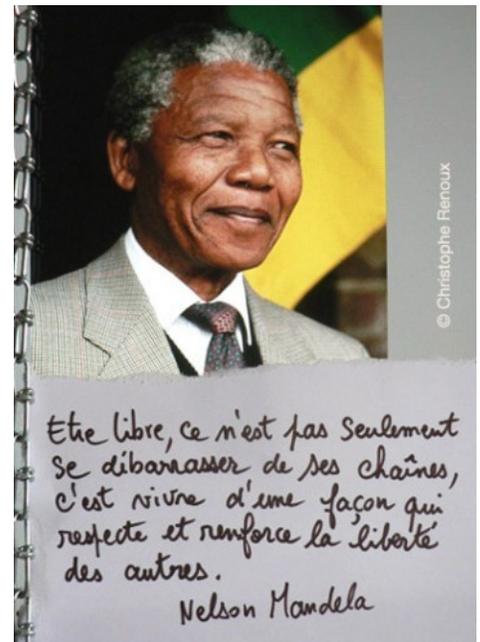
Recette proposée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

Ingrédients :

- alcool à 90°
- eau oxygénée
- glycérine

Préparation :

- Versez 83,3 ml d'alcool à 90° dans le verre doseur
- Transférez-les dans un petit bol en métal
- Ajoutez-y 4,1 ml d'eau oxygénée et 1,45 ml de glycérine
- Mélangez le tout
- Transvasez le liquide dans un flacon à l'aide d'un entonnoir
- Secouez le flacon et c'est prêt!



Vous allez continuer de souffrir si vous réagissez émotionnellement à tout ce qu'on vous dit. Le vrai pouvoir, c'est de se détendre et d'observer les choses avec logique. Si les mots vous contrôlent, cela veut dire que tout le monde peut vous contrôler. Respirez et permettez aux choses de passer.

Warren Buffet

Source : Carole

LES PREMIERS DESSINS ANIMÉS



Les premiers dessins animés sont les pantomimes lumineuses d'Émile Reynaud, projetées au musée Grévin à partir du 28 octobre 1892, avec son Théâtre optique qui utilise une bande continue de 70 mm de large, constituée de carrés de gélatine protégée par de la gomme laque, où sont dessinés et coloriés aux encres à l'aniline des personnages entraînés dans une dramaturgie mettant en action plusieurs personnages et plusieurs décors, sur une durée de 1 minute et demie à 5 minutes. Ce sont les premières projections sur grand écran (par rétroprojection), trois ans avant celles des frères Lumière et des autres inventeurs européens en 1895).



En 1906, James Stuart Blackton réalise le premier



dessin animé produit avec une caméra utilisant une pellicule photographique, dont il modifie le mécanisme pour prendre ce qu'on appellera en France lorsque l'on découvrira le film : « le « mouvement américain ». Il était encore inconnu en Europe. » C'est *Humorous Phases of Funny Faces*, c'est-à-dire : *Phases amusantes de figures rigolotes*, qui dure trois minutes.

Plus tard, le Français Émile Courtet, dit Émile Cohl, reprend la technique de Blackton, dont il semble avoir été le premier à comprendre le déroulement, et réalise *Fantasmagorie* (une minute et quarante secondes). Il réalise quelque trois cents films, dont une majeure partie de films d'animation. Il exporte son talent aux États-Unis entre 1912 et 1914 dans des studios de Fort Lee, non loin de New-York.

C'est aux États-Unis que la technique du dessin animé va être développée et industrialisée, ce qui explique le nombre importants de termes anglo-saxons utilisés dans la profession.

Les cartoons des grandes compagnies et les longs métrages des studios de Walt Disney vont contribuer à définir l'esthétique du dessin animé classique.

Une rue, un pont, un édifice portent souvent le nom d'un personnage historique et parfois ce nom ne nous dit rien. Voici quelques noms de monuments ou rues reliés à nos personnages historiques.



Louis-Alexandre Taschereau (Québec, 5 mars 1867 - Québec, 6 juillet 1952), est un avocat et homme politique québécois. Il est élu onze fois dans la circonscription de Montmorency, à partir de 1900. Il est le 14^e premier ministre du Québec, fonction qu'il occupe de 1920 à 1936. Il était en poste au moment de la Grande dépression au Canada dans les années 1930.

Le **boulevard Taschereau** est l'une des principales artères de la Montérégie, sur la Rive-Sud de Montréal. Ce boulevard relie Candiac à Longueuil via La Prairie, Brossard, Greenfield Park, Saint-Hubert et LeMoine.



Honoré Beaugrand, né le 24 mars 1848 dans le village de St-Joseph-de-Lanoraie (aujourd'hui Lanoraie, Québec), mort le 7 octobre 1906 à Montréal, journaliste, propriétaire de journaux, homme politique et écrivain. Il est l'une des figures marquantes du libéralisme radical dans le Québec de la fin du 19^e siècle. Maire de Montréal de 1885 à 1887, il passe à l'histoire à titre d'écrivain (*La Chasse galerie*) et de fondateur du journal *La Patrie*.



Honoré-Beaugrand est la station terminus est de la ligne verte du métro de Montréal. La station est située dans l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.



Gordon Drummond (27 septembre 1772 - 10 octobre 1854) était un militaire et administrateur colonial britannique. Il fut un des principaux commandants lors de la guerre anglo-américaine de 1812, président du gouvernement du Haut-Canada et brièvement administrateur de l'Amérique du Nord britannique.



Cette rue commerciale d'axe nord-ouest / sud-est est située au centre-ville.

Elle relie l'Avenue du Docteur-Penfield à la l'avenue des Canadiens-de-Montréal. On y retrouve de nombreux commerces, librairies, bars et restaurants.

Marie-Anne Lagimodière, née **Gaboury** (15 août 1780- 14 décembre 1875) est une Canadienne-française connue à la fois en tant que grand-mère de Louis Riel et en tant que première femme d'ascendance européenne à avoir exploré ce qui est aujourd'hui l'Ouest canadien et à s'y être établie.



Thérèse Casgrain (1896–1981)



Activiste, animatrice à la radio et leader politique. Malgré une jeunesse passée dans un milieu riche et privilégié, Thérèse Casgrain juge que la vie doit être juste pour tous. Elle aide à fonder le Comité provincial du suffrage féminin en 1921 et animera plus tard une émission de radio fort populaire, appelée *Fémina*, à Radio-Canada. Dans les années 1940, elle devient la première femme leader d'un parti politique au Canada, le parti Co-operative Commonwealth Federation (CCF) aux tendances socialisantes. Au début des années 1960, elle fonde la branche québécoise du mouvement des femmes contre la menace nucléaire pendant la Guerre froide. Plus tard, elle devient présidente pour le Québec de l'Association des consommateurs du Canada. Thérèse Casgrain a beaucoup fait pour améliorer la vie des femmes canadiennes.

Le pavillon Thérèse-Casgrain de l'Université du Québec à Montréal a été construit entre 1988 et 1990. Il est situé au 455, boulevard René-Lévesque Est.





Centre d'action bénévole
MRC L'ASSOMPTION

**Un petit geste,
de grandes retombées
pour notre communauté.
MERCI à nos bénévoles !**



Organisation du déconfinement à la française



Le télé-travail

Je sors chercher des croquettes....
Besoin de quelque chose ?



En audio...



En vidéo...



Sunshine & CHALK

On a dit pas de contact !

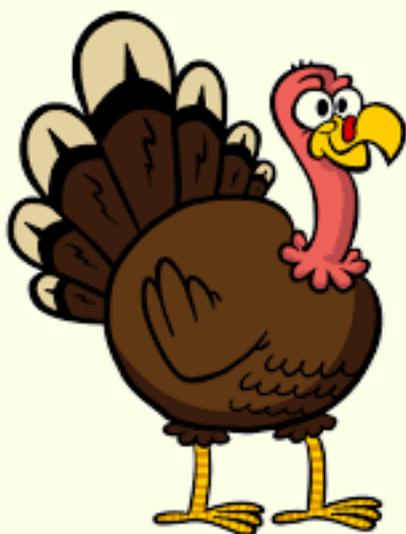


La recherche d'une compensation au stress passe souvent par le réfrigérateur. Au lieu de multiplier les excitants et les grignotages superflus, on opte pour des aliments relaxants, qui apaisent sur le long terme.

Chocolat, gâteaux, bonbons... On pense souvent pouvoir régler nos coups de stress avec des produits bien gras et bien sucrés, soit disant considérés comme "réconfortants". Erreur ! Pour retrouver calme et sérénité, on mise plutôt sur des aliments sains, aux pouvoirs apaisants.

L'amande, bourrée de magnésium et vitamine E
Le stress est un grand pourvoyeur de radicaux libres qui endommagent les cellules. Pour neutraliser leurs effets, il ne faut pas lésiner sur les antioxydants. L'amande, en la matière, est un allié de choix car elle est une bonne source de vitamine E (26,2 mg/100 g). Elle regorge aussi de magnésium (268 mg/100g), **LE minéral anti-stress par excellence.**

Quand la pression grimpe, le magnésium tend en effet à fuir avec les urines. Or il en faut une bonne dose pour réduire sa vulnérabilité au stress.



Le maquereau, une bombe d'oméga-3

Savoureux et bon marché, ce poisson délivre pléthore d'oméga 3, des acides gras insaturés qui favorisent la transmission de l'influx nerveux. Des études ont montré que leur consommation amenait l'agressivité induite par le stress. Les oméga 3 freinent également la surproduction de cortisol, l'hormone du stress. 200 g de maquereau (soit 2 g d'oméga-3) deux fois par semaine suffisent pour réduire notre vulnérabilité au stress.

La banane, riche en potassium

Facile à transporter, elle est une mine de potassium (450 mg par fruit), un minéral qui réduit l'acidité du corps, booste l'oxygénation du cerveau et tempère l'anxiété. Et comme elle est aussi très énergétique (90 Kcal/100 g), elle évite les craquages intempestifs, source de kilos du stress. Un coupe-faim à privilégier en cas de surmenage professionnel.

Le blanc de dinde pour booster l'hormone de la sérénité

C'est la viande idéale pour ne pas partir en vrille. Elle apporte en effet beaucoup de tryptophane, un acide aminé essentiel à la production de sérotonine, l'hormone de la sérénité. Cette viande blanche est en outre anti-oxydante car elle recèle de l'acétylcystéine, un composé indispensable à la défense contre les radicaux libres. Sa chair délivre aussi de la vitamine B6, un puissant agent anti-stress qui potentialise l'action du magnésium.

Le cabillaud pour un sommeil apaisé

Également connu sous le nom de morue, ce poisson renferme de l'acide glutamique, que le corps utilise pour synthétiser un neurotransmetteur - le GABA - qui favorise la relaxation et ralentit le rythme cardiaque. Il diminue les spasmes et facilite l'endormissement. Un must pour enrayer la nervosité.

Le brocoli riche en vitamine C

Comme tous les légumes verts, il fourmille de nutriments qui peuvent faire défauts en période de stress. Mais le brocoli se distingue par son taux record de vitamine C : 60 mg/100 g, presque deux fois plus qu'une orange ! Ses fleurettes sont donc efficaces pour maîtriser les radicaux libres et éviter les pics de cortisol.

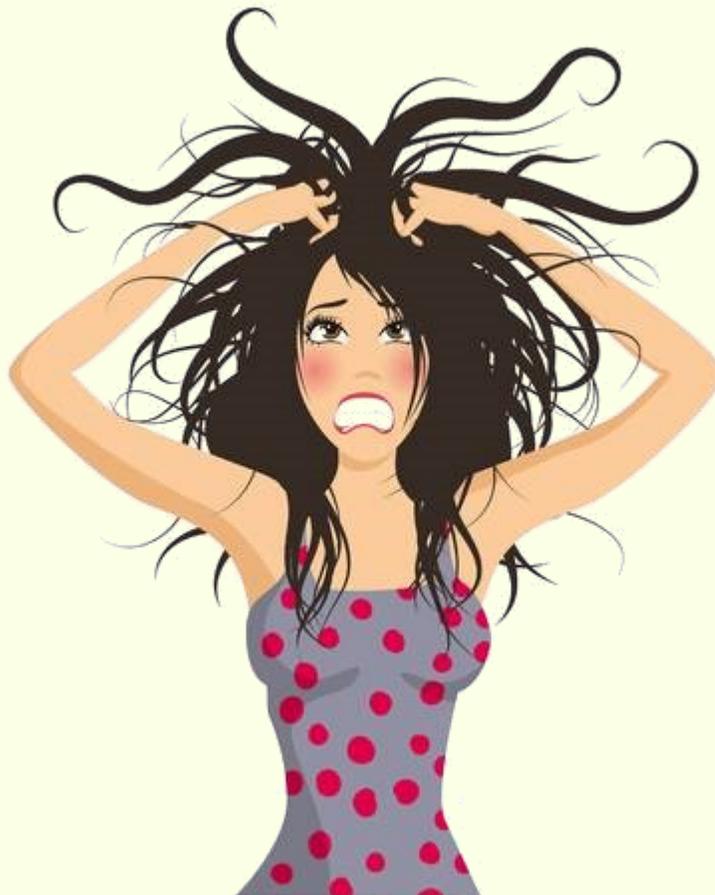
Le chocolat noir, l'allié choc anti stress

Sa richesse en magnésium (75 mg pour 35 g de chocolat à 70% de cacao) forge un bouclier anti-stress. Il a ainsi été démontré que les aficionados du chocolat ont une tension artérielle plus basse et un taux de cortisol dans le sang inférieur à ceux qui n'en mangent presque jamais.

Le thé vert, nectar de détente

Bien qu'il contienne de la théine, l'équivalent de la caféine, le thé détend le corps et l'esprit, sans induire de somnolence. Cette vertu repose sur la présence de L-théanine, un acide aminé qui génère des ondes alpha relaxantes dans le cerveau, comme le font les massages ou les bains chauds.

La bonne dose : 100 à 200 mg de L-théanine/jour, soit 5 tasses de thé vert longuement infusé.



N° 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Horizontalement

1. Peintre, graveur, sculpteur et homme de lettres à qui on a décerné le prix Paul-Émile-Borduas en 1999.
2. Petit instrument de musique populaire – Il lève le nez sur certaines choses.
3. Commercialise – Gêné.
4. Qui occupe un rang indéterminé – Il est domestiqué comme bête de trait.
5. Possessif – Qui n'est pas vaste.
6. Elle oblige à casser des œufs – Courroux.
7. Négation – Déclaration par laquelle on reconnaît quelque chose – Opération boursière.
8. Cramponner – Extrêmement (en ...).
9. Frappé de stupeur – Il coule en Alsace.
10. Administré – Poisson d'eau douce.
11. Pouliot – Vif.
12. Blafardes – D'un auxiliaire.

Verticalement

1. Quartier de Montréal – Vélo utilisé sur des parcours accidentés.
2. On les met de côté – Signe de musique.
3. Naseau – État d'Afrique.
4. Langue celtique – Caractère de ce qui est bas.
5. Chiffres romains – Propos insipides.
6. Accord – Repassé.
7. Rayon – Local de travail d'un notaire.
8. Qui n'a pas d'éclat – Bonaventure.
9. On y transforme des matières premières en produits finis – Opiniâtres.
10. Certains.
11. Le premier vigneron de l'humanité – Singe d'Afrique occidentale – Règle.
12. Il est utilisé en ganterie – Flammes.

N° 3

Niveau de difficulté : facile

		2				4	7	1
3	1	4		2			8	
8	7	6	4				5	
	4				5		2	3
2		5	1	4		8	9	7
6	9				2		4	
1			7	5				
4		7	8			5	1	9
				9				

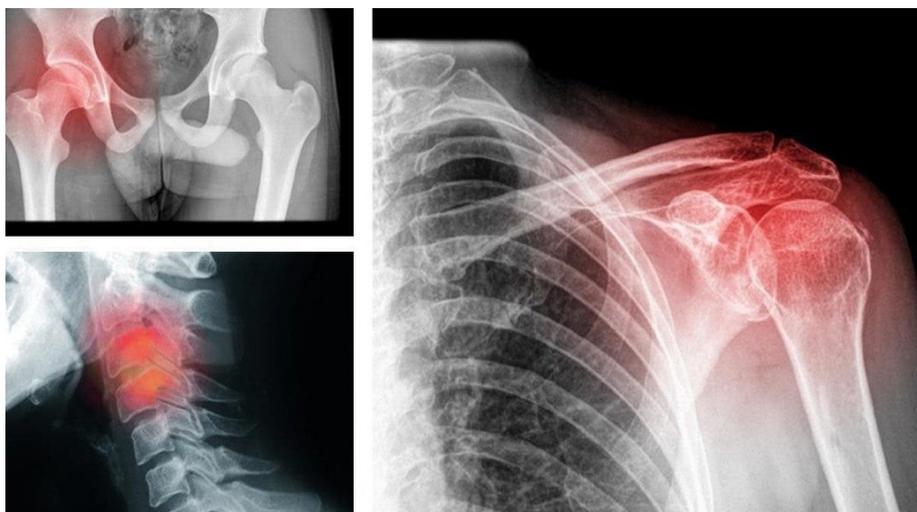
N° 4

Niveau de difficulté : moyen

	3				9			
	7			5		3		2
				1		4		
			8	2			3	5
5	2			3		6		4
		1	6					
			2	9	7		4	
		7		6				9
		2	5	4				

S
U
D
O
K
U

9 types de douleurs physiques provoquées par nos états émotionnels :



Quand nous nous rendons chez un médecin pour déterminer l'origine d'une douleur que nous avons ressentie, il essaie de trouver les causes physiques qui risquent de la provoquer. Or, la douleur n'est pas toujours due à un dysfonctionnement ou à un problème survenant au niveau d'un organe ou d'un tissu corporel. Elle peut trouver sa source dans nos états émotionnels. Découvrez comment ceux-ci peuvent provoquer 9 types de douleur.

Notre équilibre émotionnel et notre santé physique sont les revers d'une même médaille. L'un influence l'autre et chacun des deux permet de mieux comprendre ce qui se passe au niveau de l'autre. Ainsi, les émotions, que nous éprouvons et que nous n'arrivons pas à extérioriser, impactent notre corps et se manifestent sous forme de douleur. Découvrez ce que chacune d'entre elles révèle de votre état émotionnel.

1 – Douleur à la tête :

Les maux de tête ou migraines sont généralement causés par le stress de la vie quotidienne et notre incapacité à prendre des décisions ou à les appliquer. Il est donc important de consacrer du temps en fin de journée, pour se détendre et faire le vide dans sa tête. Pensez donc à faire des exercices de méditation, du yoga ou de la marche.

2 – Douleur au cou

Si avez mal au cou, ceci peut être dû à votre incapacité à pardonner aux autres, et à vous-même. Essayez de vous défaire de vos émotions négatives et de vous concentrer sur les choses que vous aimez en votre entourage, pour vous aider à oublier leurs erreurs et à aller de l'avant dans votre relation avec eux.

3 – Douleur aux épaules

Qui n'a pas mal aux épaules après avoir porté une charge trop lourde ? **En réalité, cette charge peut aussi bien être physique qu'émotionnelle.** Ne vous laissez pas submerger par vos problèmes, discutez-en et allégez vos soucis en les partageant avec les personnes proches de vous. Ainsi, vous réduirez votre charge et vous apaiserez votre douleur.

4 – Douleur dans le haut du dos

La douleur qui se localise en haut de votre dos signifie que vous manquez de soutien émotionnel. **Vous vous sentez seul, mal aimé et pensez ne pas avoir votre place dans ce bas-monde.** Donnez-vous la chance de remplir ce vide en vous concentrant sur les aspects positifs de la vie. Si vous êtes célibataire, il est grand temps de vous laisser séduire et d'avoir quelqu'un dans votre vie.

5 – Douleur du bas du dos

Le lumbago, ou la douleur du bas du dos est généralement liée aux problèmes financiers. Si vous avez du mal à gérer votre revenu, demandez conseil à un spécialiste, et si vous pensez que vous méritez une augmentation, n'hésitez pas à la demander.

6 – Douleur aux coudes

Cette douleur articulaire témoigne de votre résistance au changement. **Des bras rigides sont le reflet de votre mode de vie inflexible.** Dans la vie, nous devons faire preuve de souplesse et de flexibilité pour pouvoir suivre l'évolution de la vie et nous adapter à son rythme effréné.

7 – Douleur aux mains

Avoir mal aux mains est lié à une incapacité à communiquer correctement avec les autres et de nouer des relations sincères avec eux. Donnez-vous l'occasion de retrouver cette connexion avec les personnes qui vous entourent et soyez prêts à faire de nouvelles connaissances et de nouvelles rencontres.

8 – Douleur aux hanches

Ce type de douleur se manifeste à cause de votre peur à aller de l'avant. Vous avez du mal à trancher dans les affaires en cours et à prendre une décision. Vous restez sur vos gardes et vous craignez les changements futurs. Il est donc temps de vous armer de courage et de vous détacher de ce qui ralentit votre évolution et entrave votre avancement.

9 – Douleur aux genoux

Les genoux sont connus pour supporter le poids de notre corps, et par extension, le poids de notre égo. Quand ils deviennent douloureux, ceci reflète une charge trop importante qu'ils n'arrivent plus à supporter. Vous refusez de vous plier aux exigences de la vie de peur de voir votre égo touché. Soyez modeste et rappelez-vous que vous n'êtes qu'un simple mortel qui ne manquera pas d'être malmené par les difficultés de la vie. Faites du bénévolat, ceci vous aidera.





	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	R	E	N	E	D	E	R	O	U	I	N		
2	O	C	A	R	I	N	A		S	N	O	B	
3	S	O	R	S		T	I	M	I	D	E		
4	E	N	I	E	M	E		A	N	E		S	
5	M	O	N		I	N	E	T	E	N	D	U	
6	O	M	E	L	E	T	T	E		I	R	E	
7	N	I		A	V	E	U		R	A	I	D	
8	T	E	N	I	R			D	I	A	B	L	E
9		S	I	D	E	R	E		I	L	L		
10	V		G	E	R	E		I	D	E		F	
11	T	R	E	U	I	L		L	E	S	T	E	
12	T	E	R	R	E	U	S	E	S		E	U	

N° 3

Niveau de difficulté : facile

9	5	2	6	3	8	4	7	1
3	1	4	5	2	7	9	8	6
8	7	6	4	1	9	3	5	2
7	4	1	9	8	5	6	2	3
2	3	5	1	4	6	8	9	7
6	9	8	3	7	2	1	4	5
1	6	9	7	5	4	2	3	8
4	2	7	8	6	3	5	1	9
5	8	3	2	9	1	7	6	4

N° 4

Niveau de difficulté : moyen

2	3	4	7	8	9	5	1	6
1	7	9	4	5	6	3	8	2
8	6	5	3	1	2	4	9	7
7	9	6	8	2	4	1	3	5
5	2	8	9	3	1	6	7	4
3	4	1	6	7	5	9	2	8
6	5	3	2	9	7	8	4	1
4	8	7	1	6	3	2	5	9
9	1	2	5	4	8	7	6	3



AR

VISITER L'ÉCOSSE...



Pour voyager dans le temps

Quand on visite l'Écosse, on fait forcément un bond dans le temps. L'histoire du pays est partout, la culture celte est omniprésente. On admire sans réserve les menhirs qui ont été érigés il y a 10 000 ans. On trouve ces monstres de pierre dans les régions des Orcades et des Shetland notamment.

Les nombreux châteaux (plus de 3 000) sont autant de rappels d'une histoire riche et de batailles sanglantes qui virent s'opposer Vikings, Pictes, Celtes et Romains. Il y en a pour tous les goûts, de tous les styles architecturaux. Entre l'imposant château d'Édimbourg, une forteresse construite au 12^e siècle, et le très coloré château de Kelburn, qu'on trouve près de Largs dans l'Ayrshire, il y a tout un monde.

Méfiez-vous, on dit de certains châteaux qu'ils sont hantés...



La beauté des paysages écossais est une des plus belles raisons de visiter le pays. La nature y est en effet omniprésente et on ne peut que succomber au charme éternel des grands espaces autour de nous.

Ses prairies verdoyantes, ses impressionnantes montagnes de la région des Highlands, ses archipels, ses fjords, ses falaises abruptes, ses plages, sans oublier ses lochs (lacs d'eau douce) dont le plus mystérieux et célèbre de tous : le Loch Ness.

Ceux qui ont déjà visité l'Écosse le savent très bien, l'ambiance écossaise est très festive. Que vous preniez un verre dans un pub, que vous assistiez à un concert de musique traditionnelle ou bien aux Jeux des Highlands où s'affrontent les hommes forts qui s'amuse à jeter d'énormes troncs d'arbres, vous serez conquis par la convivialité et la joie de vivre du peuple écossais.

Ne repartez pas du pays sans avoir vu une soirée musicale avec cornemuses, harpes écossaises et autres instruments de la culture gaélique, l'ambiance y est aussi très contagieuse!

LE CHANT DES OISEAUX A LIVRÉ SES MYSTÈRES

Dépourvus de corde vocales les oiseaux sont pourtant des chanteurs émérites, grâce à leur syrinx. Or, curieusement, aucune étude ne s'était jamais penchée sur cet organe unique, situé près de la trachée et du sternum. Cette lacune est désormais comblée grâce à la première modélisation en trois dimensions réalisée sur un diamant mandarin par l'équipe de Daiel Düring, de l'Université libre de Berlin. Les images obtenues par IRM et microtomographie éclairent enfin sa morphologie, et comment s'y insèrent muscles, os et cartilages... ce qui a dévoilé aux biologistes les structures cartilagineuses qui permettent à l'oiseau de stabiliser et de contrôler son chant en découplant sa fréquence et son volume.



UNE PLANTE OUBLIÉE DANS NOS JARDINS

LA BOURRACHE

Bien que la bourrache soit une plante aromatique délaissée, on la rencontre encore dans les jardins sauvages.

Elle est comestible et ses feuilles peuvent se manger crues dans des salades, ou cuites en soupe. Elle a également des propriétés médicinales.

La bourrache donne de grandes feuilles ovales poilues d'un beau vert et elle se pare de mars à novembre de jolies fleurs bleues ou blanches en forme d'étoiles.



PHYSIOLOGIE

Cligner des yeux soulage le cerveau

Chaque battement de paupière permet à notre cerveau de relâcher son attention lors d'un exercice qui exige sa concentration. C'est la découverte faite par Tamami Nakano, de l'université d'Osaka, en étudiant vingt personnes lors de la diffusion d'un épisode de Mr Bean. L'imagerie par résonance magnétique montre que les 15 à 20 clignements que nous effectuons par minute correspondent à une désactivation des zones du cerveau dédiées à l'attention, au profit du « réseau par défaut », qui fonctionne quand nous ne faisons rien de particulier.



Fédération des
centres d'action bénévole
du Québec



Cette année a été une année exceptionnelle pour la distribution d'effets scolaires. En date du 25 août plus de 545 sacs complets ont été distribués par nos généreux bénévoles et grâce à l'aide inestimable de nos partenaires.



Nous aimerions connaître vos opinions, vos idées, vos suggestions, car ce journal est le VÔTRE.

**N'hésitez pas à prendre contact avec les membres du
comité journal ou venez me voir au local 108.**

C'est avec plaisir que nous accueillerons vos commentaires.

Voici nos coordonnées :

Centre d'action bénévole MRC L'Assomption

50 rue Thouin local 108, Repentigny J6A 4J4

450 581-5033

sbcacommunications@bellnet.ca