



L'Écho du Rang

Édition Hiver 2024



*Joyeux
Noël
&
Bonne
Année
2025*

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet



TABLE DES MATIÈRES



Mot de l'équipe du journal.....	p.2
Mot de la rédactrice et des employées.....	p.3
Les échos du conseil d'administration.....	p.4
Expressions québécoises.....	p.5
Entrevue avec «Filou» le lutin.....	p.6
Renne et caribou.....	p.7
Nos chansons de Noël préférées.....	p.8
L'histoire de la dinde de Noël.....	p.9
La fête de Noël chez grand-mère Rosalie.....	p.10
Noël multiculturel.....	p.12
Mythologie: Dionysos, bien plus qu'un «dieu de la fête».....	p.13
La petite histoire des allumettes.....	p.14
Recette de lait de poule.....	p.15
Poésie.....	p.16
Couleurs des objets.....	p.16
Chronique littéraire.....	p.17
Chronique musicale et cinéma.....	p.18
Superstition étrange à travers le monde.....	p.19
Anecdote de Francine Bois.....	p.19
Les bienfaits de l'ananas.....	p.19
Destino.....	p.20
Chronique Santé mentale - kleptomanie ou cleptomanie.....	p.21
Pourquoi je choisirais le sport-étude si?.....	p.23
Témoignage sur le trouble de la personnalité limite.....	p.24
Phobies.....	p.25
Proverbe, gagnant du jeu.....	p.25
Pensée positive.....	p.26
Modification, vérification et révocation du testament.....	p.27
Voici la véritable signification des émojis smileys.....	p.29
Éducation canine.....	p.30
Une vie dans un château.....	p.31
Étymologie du mot «Raquette à neige».....	p.33
Personnalité qui a influencé le monde médical - Maude Abbott.....	p.34
Vitamines et minéraux.....	p.36
Blagues en rafale.....	p.37
Jeux.....	p.38
Informations.....	p.39



L'équipe du journal



La saison de Noël est proche et nous avons tout simplement hâte que les festivités commencent. Avec des lumières scintillantes, un temps agréable et des arbres magnifiquement décorés, c'est le moment idéal pour faire savoir à vos proches à quel point ils comptent pour vous.



Que cette période de Noël vous apporte, ainsi qu'à vos proches, beaucoup de joie et de paix.



Passez également un merveilleux réveillon du jour de l'an et revenez-nous en forme! Profitez de vos vacances.



Acceptez nos vœux les plus sincères pour les fêtes.

Mot de la rédactrice



Nous sommes déjà rendus aux fêtes 2024! Hi la la!! Que le temps passe vite en si bonne compagnie!

Je suis choyée de travailler avec une équipe aussi passionnée et productive! C'est un réel plaisir de lire et corriger vos articles mais aussi de faire le montage de vos écrits. Bravo à tous!

Le temps des fêtes est l'occasion de passer du temps avec ceux qu'on aime tout en profitant de toutes les petites choses que la vie nous offre. Mon moment préféré du temps des fêtes: passer la journée en pyjama, jouer dehors et boire un bon chocolat chaud. Terminer la journée avec un bon film de Noël. S'il neige à l'extérieur, on peut dire que c'est la journée parfaite!

Nous prenons un temps de repos de 3 semaines afin de reprendre de l'énergie pour affronter l'hiver et surtout d'affronter toutes les idées qui sortent de ma tête! Oh oui! Ça bouille là-dedans!

Bonne lecture!

Merci à tous et Joyeuses Fêtes 2024! On se revoit en 2025!

Mot des employées



Bonjour à tous!

À l'occasion du temps des Fêtes, nous voudrions vous souhaiter nos meilleurs voeux de santé, de sérénité et de paix. Nous souhaitons que pour la prochaine année, vous puissiez vous sentir bien dans votre corps et dans votre esprit et ainsi, ressentir la paix intérieure. Sachez que nous serons là pour vous soutenir et vous aider dans le maintien de votre équilibre psychologique et votre santé physique. Nous aimons prendre soin de vous car c'est notre plus grand plaisir d'être en votre compagnie, de voir votre épanouissement, de vous voir relever des défis et dépasser vos limites. C'est une grande fierté pour vous, mais aussi pour nous! On souhaite toujours le meilleur pour ceux et celles que l'on aime! 🤗

Nous vous souhaitons un bon repos et une période des Fêtes des plus satisfaisantes. Avec toutes les belles activités qui auront lieu à l'hiver, il vous faudra être en forme pour y participer! Donc, prenez grand soin de vous pour que nous soyons toujours ensemble!

Joyeuses Fêtes! 🎄🥰

Angèle Chouinard, Stéphanie Dubé et Gina Duval



Les échos du conseil d'administration

Par souci de transparence et afin de bien informer les membres au sujet de certaines décisions ou nouvelles les concernant, le conseil d'administration a décidé de rédiger une petite chronique à chaque parution de votre journal communautaire. Si vous avez certaines interrogations suite à la lecture de cette chronique, nous vous invitons à entrer en contact avec la coordonnatrice.

Merci pour l'intérêt que vous manifestez à l'égard de votre organisme,

Les membres du conseil d'administration



Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC):

Nous avons maintenant 4 mois, après la fin de notre année financière (31 mars), pour faire parvenir notre reddition de comptes à Santé Québec. Avant, le délai était de 3 mois (maximum 30 juin). Cela nous donnera plus de latitude dans la tenue de notre assemblée générale annuelle ainsi que dans l'acheminement de la reddition de comptes.

Programme PAAS-ACTION:

Il y a présentement 3 postes disponibles à l'organisme pour des personnes qui voudraient aller sur le marché du travail à plus ou moins long terme. Pour accéder à ce programme, il faut prendre rendez-vous avec un agent du Bureau de services Québec de Saint-Jean-Port-Joli. Celui-ci vérifiera votre admissibilité et vous expliquera en quoi consiste le programme. Les personnes admissibles peuvent bénéficier de ce programme durant une période pouvant aller jusqu'à 5 ans, selon leur cheminement personnel. Si ce programme vous intéresse, nous pouvons vous donner des informations et vous aider à prendre rendez-vous au Bureau de services Québec.

Centraide:

La demande de reconduction de l'aide financière pour l'année 2025-2026 a été complétée et acheminée. Le montant demandé est de 60 000,00\$.

Demande d'aide financière:

Une demande d'aide financière de 25 000,00\$ a été adressée au Programme de soutien en santé mentale de la Fondation Québec Philanthrope et GreenShield Communautaire. Le projet présenté consiste en l'embauche d'une ressource humaine, à 28 heures par semaine, pour offrir des activités/ateliers à la clientèle 12-30 ans afin de soutenir leur santé mentale.

Site Internet:

Notre site Internet a fait peau neuve. Il a complètement été refait par Raise solutions. Il est maintenant plus facile d'y naviguer et de trouver des informations. Nous vous invitons à y jeter un oeil afin de découvrir son contenu.

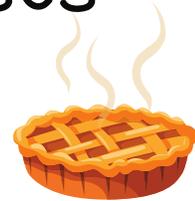


Spécial Noël

Expressions québécoises

Par Claude Pellerin

Un mot controversé : la tourtière



Non, nous n'avons pas l'intention d'alimenter le sempiternel débat entre tourtière et pâté à la viande, mais nous voulons tout simplement vous expliquer l'origine de ce mot. Celle-ci remonte au xv^e siècle, alors que les Français utilisaient le mot *tourte* pour désigner une pâtisserie. Le terme *tourtière*, de son côté, faisait référence au moule utilisé pour confectionner des tourtes et des tartes. Au fil du temps, *tourtière* prendra aussi le sens de « grand pâté ». Aujourd'hui, le mot *tourtière* sert aussi bien à désigner le plat typique du Saguenay-Lac-Saint-Jean qu'un pâté à la viande, bien que cela suscite beaucoup de controverse et de chicanes de famille!

Source : <https://toponymie.gouv.qc.ca/ct/salle-de-presse/chroniques-toponymiques/semaine-2023-12-19.html>



Attache ta tuque (avec d'la broche)

Cette expression signifie « Prépare-toi, ça va secouer ! ». Utilisée pour prévenir quelqu'un que les choses risquent de devenir intenses ou difficiles, elle évoque l'image de quelqu'un qui attache solidement sa tuque (bonnet) avec du fil de fer pour ne pas la perdre en chemin !

Exemple : « Attache ta tuque avec de la broche, la tempête s'en vient ! »

source:https://www.lepoint.fr/services/le-top-des-expressions-quebecoises-pour-pimenter-vos-conversations-05-09-2024-2569532_4345.php#11

ENTREVUE AVEC "FILOU", LE LUTIN JOUEUR DE TOUR DU PÈRE NOËL



Bonjour Filou!

Bonjour Anonymous

Filou! Ah! petit farceur (Anonymous qui vient de s'asseoir dans de la glue)

Filou est crampé de rire.

Où es-tu né Filou?

J'ai vu le jour dans une grande forêt près des frontières Canada-États-Unis.

Que fais-tu avec le Père Noël?

C'est moi qui mets les choux sur les cadeaux.

Es-tu actif seulement dans le temps de Noël ou bien à l'année?

Juste 6 mois. Le reste du temps je le passe en Floride. Y fait moins froid.

Quelle est ta collation préférée ?

Les pattes d'ours à la mélasse.

Es-tu déjà allé avec le Père Noël pour distribuer les cadeaux?

Oui, une fois, pis y veut pu jamais m'emmener!

Un petit accident de traîneau et de cheminée!

Qui est ton renne préféré?

Rudolph le petit renne au nez rouge,

il me fait assez rire lui, méchant malade!

Fais-tu de la magie pour qu'on ne vous voit pas?

Non. Moi, j'ai pas étudié assez longtemps pour ça!

Est-ce que le Père fouettard existe?

Hé oui! Alors, attention les enfants! Soyez sages! ha ha ha

Utilisez-vous la technologie d'aujourd'hui?

Juste internet pour les commandes. Ça va plus vite!

Merci Filou!

Fais plaisir tirlidir





Renne et Caribou



Les rennes et les caribous sont des cervidés. Ils partagent donc quelques caractéristiques communes. Et peut-être même un peu plus que ça.

Les scientifiques lui donnent le nom de RANGIFER TRARANDUS. Nous Européens, l'appelons plus communément renne alors que les habitants d'Amérique du Nord préfèrent l'appeler d'un mot d'origine indienne (X LIBU). Ce mot signifie : celui qui se sert de ses sabots comme d'une pelle. En effet, l'hiver, le caribou a tendance à gratter la neige avec ses pattes pour trouver sa nourriture en dessous.

Mais quel que soit le nom qu'on veuille bien lui donner, l'animal est bel et bien un seul et même cervidé vivant dans les régions d'Amérique du Nord. Les rennes les plus imposants, les mâles, pèsent jusqu'à 180 Kilogrammes pour une taille moyenne. Et contrairement aux autres cervidés, les mâles et femelles portent des bois qui tombent chaque année. Ceux des femelles sont simplement plus modestes.

Quelques différences tout de même entre rennes et caribous

Cependant une différence de taille peut se faire entre le renne et le caribou. Après avoir constitué une proie de choix durant la préhistoire, le premier a été domestiqué par l'homme au tout début de l'an 1000 avant Jésus Christ. Élevé en semi-liberté, il est une source de viande et de lait. Il sert également d'animal de bât et de trait. Selon la tradition, c'est même un attelage de rennes qui tire le traîneau du Père Noël. Le second, en revanche, est toujours resté sauvage. Chaque année, le caribou doit d'ailleurs parcourir plusieurs milliers de kilomètres pour se nourrir de feuilles et de bourgeons.

Ainsi, les caribous vivant dans la toundra sont généralement plus légers que ceux vivant dans le bois et même un peu plus léger que les rennes domestiques. Les caribous, en revanche, peuvent être légèrement plus grands que les rennes. Et leurs panaches, leurs bois, sont généralement plus imposant.

Martine Blouin





Nos chansons de Noël préférées

 Pour moi, c'est Petit papa Noël. Je l'ai apprise par coeur lorsque j'étais petite.
- Martine

 Sans contredit, ma chanson préférée de Noël est NOËL BLANC ! Toute jeune, quand j'entendais les paroles de cette chanson, je venais les larmes aux yeux, sans aucune raison. Aujourd'hui, j'aimerais revoir les yeux clairs de ma maman et songer à d'autres Noël blancs avec mon papa aussi !
-Sylvie

Noël au Camp (Tex Lecor)

 Moi, cela me rappelle Noël avec tout le monde. On devait aller à la messe en deux groupes car ceux qui étaient à la préparation ne pouvaient pas y aller pour minuit. Elle dit tout ce qu'il y avait à mes plus beaux Noël.
-Miss Anonymous

Le petit Noël canadien

 Cette chanson-là me rappelle quand j'étais jeune. On allait toujours réveillonner chez mon grand-père Couillard. Ça me rappelle des souvenirs. Cette chanson me touche énormément et je la chante souvent quand je peux dans les galas ou chez moi. C'est une très belle chanson.
-Francine

 Tous ceux qui me connaissent savent que je suis une fan de Noël. Début novembre, je suis déjà prête à faire mes décorations de Noël! Alors, de mon côté, je n'ai pas de chansons préférées puisque je les aime toutes!
-Stéphanie



Pour moi, c'est Minuit Chrétien. Elle me rejoint directement au coeur et c'est la chanson qui représente le plus Noël.

-Thérèse



Moi, c'est la chanson Feliz Navidad, la version de Michael Bublé en duo avec une chanteuse sud Américaine, Thalia. Je l'aime parce qu'elle est en espagnol et que Michael Bublé est mon chanteur favori.

-Alexandre



L'histoire de la dinde de Noël

Par Martine Blouin

Dès qu'il est question de repas de Noël on pense directement à la dinde. Volaille savoureuse et gourmande, elle convient parfaitement pour faire un festin pour les fêtes de fin d'année. La question étant d'où vient la tradition de la dinde de Noël.

Avant la dinde, il y avait l'oie de Noël.

En Europe, il y a eu une tradition appelée « oie de la Saint Martin », une célébration en novembre clôturant la fin de la saison des travaux agricoles. Il s'agit là de la variante européenne du Thanksgiving américain. Pour l'occasion, une fête était organisée et mettait à l'honneur la volaille locale, au menu l'oie, surnommée l'oiseau solaire. Jusqu'au 15^e siècle, l'oie était donc la volaille de prestige qu'on servait pour les repas de fêtes y compris les réveillons de Noël.

L'origine de la dinde de Noël

Par son caractère exotique et rare, la dinde séduit les palais des Européens. Plus dodue que le poulet et l'oie, cette volaille était parfaite pour nourrir les grandes tablées. Encore aujourd'hui, la dinde est la viande de Noël par excellence.

La recette classique de dinde de Noël

La recette traditionnelle de dinde de Noël propose un plat riche en saveurs et en gourmandises. Si le mode de cuisson reste le même (rôti au four), la farce varie selon les contrées. En France, comme au Royaume-Uni et en Belgique, la farce est faite de marrons ou de foie gras. En revanche, aux États-Unis régionales, les farces peuvent être élaborées avec du riz sauvage, du pain sec et des céleris. Habituellement, la dinde est servie avec des pommes de terre en gratin, en purée ou rôties.

La fête de Noël chez grand-mère Rosalie

Ayant vécu la messe de minuit, le réveillon de Noël, l'étoile argentée, le bas de Noël personnalisé et les cadeaux de Noël avec notre petite famille Bernard, nous voilà donc partis pour le souper de Noël chez grand-mère Rosalie. Ce qui promet d'être toute une aventure!!! Partant de notre petit bungalow, nous devions marcher un bon 45 minutes dans la tourmente de l'hiver pour arriver enfin au domicile de grand-mère et tante Claire. Nous savions que nous arriverions bientôt, car du coin de la rue nous pouvions voir le gros sapin de leur devanture de maison briller de mille lumières scintillantes. Il était accompagné d'un énorme et superbe bonhomme de neige qui tenait un balai d'une main gantée et de l'autre son chapeau. Il portait une grosse carotte comme nez et deux grands yeux noirs fait de vieux couvercles de petits pots et un superbe sourire réalisé de glace teinté rouge concassée ainsi qu'incrustée dans son visage. Il portait un grand foulard rouge picoté de blanc avec des franges. Pour son ventre ventru, une énorme ceinture noire en tissu en faisait le tour. Son chapeau, un grand béret noir mou, ornait admirablement sa grosse tête ronde. On se doutait bien que ce chef-d'œuvre était fait par tante Claire; une personne qui gardait toujours son âme d'enfant. Une fois arrivé dans leur maison, bien entendu qu'on se dévêtit de nos accoutrements d'hiver, dévoilant ainsi nos beaux habits. On reçut des compliments sur nos nouveaux vêtements neufs. Et là quelle surprise!!! Toute la maisonnée resplendissait de partout de belles décorations de Noël : dans les fenêtres, les miroirs, les passages, les plafonds et même sur l'escalier qui nous menait au sous-sol. Là où régnait une très grande table avec plusieurs chaises qui l'entourait, nombreuses nappes blanches l'habillait, des chandeliers et des décorations de Noël ornaient son centre. Le tout devenait très impressionnant à nos yeux d'enfants. Nous étions les premiers arrivés, alors nous avons eu le temps de tout découvrir à notre aise. Puis les oncles, les tantes, les cousins et les cousines arrivèrent par vague, chacun à leur tour. Ça faisait beaucoup de monde!!!

Tout ce beau monde se mit à son aise. Des « Joyeux Noël » avec embrassades et poignées de main se multipliaient de partout. Les cousins, cousines étaient très heureux de nous voir car on ne se voyait pas très souvent. Pour sa part, tante Claire jouait au photographe d'occasion. Elle nous prenait en photo surprise du moment. Avec son flash, elle alla nous bombarder de photos ici et là. Pour sa part, oncle Rémi nous filmait avec son ciné kodak de 8mm. À eux deux, ils mettaient cette grande réunion familiale sur pellicule pour nous créer des souvenirs futures. Pendant ce temps là, nous faisons découvrir les multiples plats qui traînaient dans la maison. Ici et là on pouvait trouver des bonbons, des chocolats et des chips. Les cousins, cousines et nous s'en bourraient la face avant le souper. Nous faisons un genre de course aux friandises. Mais le plus beau dans tout cela se trouvait au premier étage dans le salon. Dans un de ces coins régnait un énorme sapin naturel rempli de boules de Noël de toutes les sortes, de glaçons synthétiques, de guirlandes et de lumières multicolores qui s'allumaient et s'éteignaient à un rythme régulier. Il était bien majestueux là tout seul dans son coin. À son pied, on y retrouvait un village de Noël, un train qui y circulait, une très belle crèche avec tous ses personnages ainsi que tout le tra la la qui l'accompagne habituellement. On y voyait des lumières qui illuminaient les petites maisons, des automates qui bougeaient tout et de la neige synthétique qui était tombée sur le village. La magnificence de ce sapin et de son village remplissait nos yeux, nos cœurs et nos pensées d'enfants. Nous restions ébahis et sans mots devant ce beau spectacle. Mais chose bizarre, il n'existait plus ni fauteuil, ni divan, ni tv, ni stéréo dans le salon. Tout avait été remplacé par une grosse chaise confortable près du sapin et le reste demeurait des chaises bien ordinaires installées tout autour du salon, faisant comme un rond autour du sapin.

Tout d'un coup, on entendit résonner une cloche. Puis grand-mère qui nous dit très fort : « Bon tout le monde en bas, on passe à la table! C'est l'heure du souper ! » Tout ce beau petit peuple se mit à descendre l'escalier vers le sous-sol. Chacun prit place autour de la table. Les enfants s'assoiaient entre leurs deux parents. Une fois tout le monde bien assis à leur place, grand-mère dit le bénédicité et un petit speech de bienvenue à tous, puis elle dit: « Bon appétit! »

C'est alors que nos mamans commencèrent à nous servir; de la dinde farcie aux atocas avec de la sauce hot chicken, du jambon à l'ananas, des foies de poulets en sauce, du ragoût new yorkais, un peu de ragoût de boulettes, des patates pilées avec navet, des légumes cuits au sirop d'érable, des salades au riz, aux légumes, aux patates et aux macaronis. Bien entendu les marinades, les crudités, les viandes froides et les fromages ainsi que les pâtés et les craquelins prônaient sur la table. Puis pour le dessert : le fameux plum pudding de Noël spécialité exclusive de grand-mère, le gâteau boston de tante Claire, des tartes de toutes sortes, une grosse bûche de Noël. Tous ces desserts étaient servis avec de la crème glacée à la vanille sur demande.

Après ce fabuleux festin qu'on partageait avec 22 personnes et qu'on sentait nos bedons bien pleins et que nos parents s'activaient à tout ramasser le fourbit d'en bas, grand-mère nous dit : « Bon les enfants on monte en haut au salon maintenant! Allez hop! Et que ça saute! » Une fois rendus dans le salon, naturellement qu'on s'est assis sur les chaises. Alors grand-mère nous dit : « Non, non, non pas sur les chaises, assoyez-vous en indien par terre autour de moi, les chaises sont là pour vos parents! » Sur ce, elle s'assit sur la chaise très confortable près du sapin. Puis elle dit: « Chut!!! Maintenant je vais vous conter une histoire de Noël. » Elle se mit à raconter..... Elle racontait une vieille histoire du temps de sa jeunesse. Une histoire qui venait d'un autre pays (des États-Unis). Une histoire qu'on n'avait jamais entendue. Grand-mère y mettait tout son savoir-faire : différentes voix et mimiques, des gestes qui nous surprenaient tous. Nous étions subjugués et très absorbés par son histoire à tel point qu'on ne s'aperçut même pas que les parents étaient montés et qu'ils avaient pris place sur les chaises qui leur étaient destinées. Grand-mère finit son histoire. Aussitôt qu'elle eut fini qu'on lui en demande une autre. Grand-mère nous répondit : « Non, non les enfants, on passe à autre chose. Mais avez-vous aimé mon histoire? » Elle reçut un gros oui de tout le groupe en chœur...

Tout à coup on sonna à la porte d'entrée... Grand-mère se leva et d'un air un peu fâché dit : « Je me demande qui peut bien nous déranger un soir de Noël en pleine fête familiale??? » Elle ouvrit la porte. Et on entendit résonner un gros Ho! Ho! Ho! Eh oui! C'était le Père Noël qui arrivait par la porte d'entrée avec sa grosse poche de cadeaux bien pleine à rebord, tout ça pour nous. Il prit place sur la chaise confortable, mit son gros sac par terre à ses pieds, l'ouvrit et commença à distribuer les cadeaux à chacun d'entre nous. Le déballage des cadeaux se faisait lentement car fallait attendre que le cadeau reçu soit déballé pour passer au suivant. Il y avait aussi les remerciements à faire aussi. On était tous envoutés, ébahis et super heureux d'avoir le Père Noël jute pour nous, nous restions sous son charme et son influence. Nous apprécions sa présence parmi nous, même si c'était pour un court moment car il nous avait dit : « Écoutez les amis je ne pourrai pas rester très longtemps car je dois aller voir d'autres amis tantôt! » Après la distribution de tous les cadeaux, il prit son gros sac maintenant vide, le plia, le mit dans la poche de sa veste. Puis nous dit un gros : « Ho! Ho! Ho! Au revoir! » Tout en franchissant le seuil de la porte vers dehors dans son élément l'hiver. Grand-mère l'accompagna à la porte, lui envoya la main et lui dit : « A l'année prochaine Père Noël! » Nous restions tous ravis des cadeaux reçus pendant cette soirée extraordinaire. Il devenait tard pour certains d'entre nous, surtout pour les plus jeunes.

Alors certains parents décidèrent de partir. Les préparatifs de départ commencèrent, l'habillage d'hiver, les mercis et les au revoir accompagnés de belles embrassades très émotives.

Ce fut notre cas aussi. Mais vu l'heure tardive et les paquets qu'il fallait ramener, papa décida d'appeler un taxi pour rentrer à la maison. Une fois au foyer familial, on ne se fit pas prier pour se déshabiller, ni pour aller se coucher.

Chez ma grand-mère ça restera pour toujours les plus beaux Noël de mon enfance.

Thérèse Bernard



Noël multiculturel

Par Alexandre Sanchez

Nous sommes une famille multiculturelle d'origine de l'Andalousie (du sud de l'Espagne).

Mon frère, ma sœur et moi sommes nés en Suisse. Mon oncle, le frère de ma mère, qui lui est né au Maroc à Tanger, a 2 garçons nés en Suisse. Ma tante, sa femme, est née en Suisse.

Mes parents et ma grand-mère maternelle sont nés à Tanger au Maroc Espagnol.

On commençait le réveillon de Noël chez mon oncle et ma tante à Rovray, petit village de 100 habitants en pleine campagne dans le canton de Vaud en Suisse Romande. Ma tante préparait le repas comme d'habitude très copieux. Après le repas, nous nous installions au salon pour chanter des chansons de Noël typique de l'Andalousie. La plupart des chansons datait depuis longtemps et passait d'une génération à l'autre depuis plus de 150 ans. C'est ma grand-mère maternelle qui faisait office de chef d'orchestre avec son tambourin.

Le jour de Noël, on ouvrait les cadeaux. Le Père Noël avait passé et bu son verre de Malaga (alcool de 19%) et mangé sa collation.

Ma mère avait acheté la dinde chez le boucher du quartier chez nous à Yverdon- les- Bains, capitale du nord du canton de Vaud en Suisse. Ensuite on recommençait les chansons de ma grand-mère avec la famille qui venait de Lausanne et de Genève en Suisse.



Moi, quand j'étais jeune, je passais de beaux temps des fêtes. J'aimais aller dans les magasins, voir des belles décorations de Noël et les lutins du Père Noël. Je rêvais d'avoir tous ces jouets. J'étais contente car je pouvais avoir une robe. J'aimais ça. J'aime ça la musique de Noël et le jour de l'An. De voir mes tantes et mes oncles, cousins et cousines et de jouer avec eux. De manger un repas froid dans la nuit de Noël.

C'était la danse et les chansons, quels beaux souvenirs. Moi ça bougeait à Noël!

Je garde de bons souvenirs de quand j'étais jeune. Joyeux temps des Fêtes à tout le monde!

Martine Blouin

Mythologie : Dionysos, bien plus qu'un "dieu de la fête"

L'extase des fidèles du dieu du vin et de la débauche n'avait d'égal que la vengeance cruelle qui s'abattait sur ses ennemis. Symbole de mort et de résurrection, Dionysos a influencé les cultes méditerranéens jusqu'à l'émergence du christianisme. Un jeune Dionysos couronné de raisins sculptés dans du marbre au 1er siècle ap. J.-C. et exposé au Musée archéologique national de Naples. Non content d'être le maître de la vigne, Dionysos était également associé à la fertilité, à la productivité, au théâtre, à l'extase et à l'abandon de soi. Qu'on l'appelle Dionysos (son nom grec) ou bien Bacchus (son nom romain), il s'agit peut-être du plus étrange des dieux du vaste panthéon classique. S'il semble que les rituels païens qui lui étaient dédiés (les fameux mystères) aient été pratiqués hors des sphères religieuses et philosophiques gréco-romaines que l'on connaît, des découvertes archéologiques du 20e siècle ont établi qu'il était bel et bien un dieu à part entière.



Fils d'un dieu et d'une princesse mortelle, Dionysos instaura un lien crucial entre l'humain et le divin. Force d'une nature cyclique et débridée, il arrachait hommes et femmes à eux-mêmes par le truchement de l'ivresse. Dionysos, intermédiaire avenant quoique déchaîné et dangereusement ravissant, représente un des paradoxes indissolubles de la vie.

Le fait que l'on associe Dionysos au vin illustre bien ce paradoxe. Le vin est une boisson délicieuse aux propriétés thérapeutiques, mais il rend ivre. Il apporte libération et extase mais, comme toute expérience initiatique, il présente aussi le risque d'une perte de contrôle et de l'identité. Les mythes tournant autour de Dionysos proviennent de sources différentes. L'une des plus populaires est la Bibliothèque d'Apollodore, recueil de mythes du 1er ou du 2e siècle de notre ère s'inspirant de mythes plus anciens encore comme les Hymnes homériques (7e-6e siècles av. J.-C.) ainsi que de poèmes et de tragédies grecques. Ces textes fournissent un récit étalon de la naissance de Dionysos. Comme bon nombre des enfants de Zeus, Dionysos n'était pas le fils de sa femme et reine des dieux, Héra, mais le fruit d'une liaison extraconjugale. Dans la Bibliothèque, Zeus tombe amoureux de Sémélé, une princesse mortelle, et les deux conçoivent un enfant. Lorsqu'elle découvre leur relation, Héra, par jalousie, tente d'anéantir Sémélé et son fils à naître. Déguisée en mortelle, Héra va planter la graine du doute dans l'esprit de la jeune femme : son amant ne serait pas un dieu. Elle lui indique même une façon d'en avoir le cœur net. Sémélé suit donc les indications d'Héra et fait prêter un serment inviolable à Zeus : il devra exaucer n'importe lequel de ses vœux. Elle lui demande ensuite d'apparaître devant elle dans toute sa gloire divine. À cause du serment qu'il a fait, Zeus ne peut refuser et se dévoile donc dans une vision que les mortels ne peuvent supporter. Sémélé est réduite en cendres.

Zeus parvient malgré tout à sauver leur fils qui est encore dans le ventre de sa mère et le coud dans sa propre jambe. Arrivé à terme, Dionysos sort de la cuisse de Zeus. Cet épisode cru et repoussant n'est pas le premier de la mythologie grecque. Athéna, déesse de la sagesse et de la guerre, a vu le jour dans des circonstances similaires en sortant de la tête de Zeus.

Dionysos en tirera son surnom : Diogonos, le deux fois né. Sur cette peinture à l'huile de 1595, le Caravage représente Bacchus (nom romain de Dionysos) comme un adolescent blanc-bec, la tête couronnée de feuilles de vigne, un verre de vin à la main. Après cette (re)naissance extraordinaire, Zeus confie le nourrisson à Hermès, le messager des dieux. Le bébé est protégé de la colère d'Héra et pris en charge par des nymphes. La fureur jalouse d'Héra ne s'apaise pas pour autant avec la mort de Sémélé. Elle cherche à punir son fils également et décide de le rendre fou. Hébété, le jeune dieu erre sans but sur les terres de l'est de la Grèce et se retrouve en Phrygie, royaume du centre-ouest de l'Anatolie (actuelle Turquie). Là, la Déesse mère Cybèle (dont le propre culte avait des caractéristiques communes avec celui de Dionysos) purifie le jeune dieu, reconnaissant peut-être en lui une âme sœur.

Source : Mythologie : Dionysos, bien plus qu'un « dieu de la fête » | National Geographic



La petite histoire des allumettes

Par Martine Blouin

On connaît tous cet objet familier, mais l'allumette n'a pas toujours eu cette forme de petit bâtonnet de bois à l'extrémité rouge inflammable. Pour en arriver à cette allumette sécuritaire, il a fallu passer par beaucoup de danger.

Il est difficile d'associer l'allumette moderne à une seule forme, tant les inventions et les brevets se sont multipliés au début du 19^e siècle. À cette époque, on utilise surtout du phosphore. Par exemple, l'allumette est sous la forme d'un tube de verre scellé contenant du papier imbibé de phosphore. Lorsqu'on ouvre le tube, le phosphore, au contact de l'air, enflamme le papier.

En 1805, Joseph-Louis Chancel met au point une allumette dont l'extrémité est recouverte d'un mélange de chlorate de potassium, de soufre, de sucre et de caoutchouc qui s'enflamme lorsqu'on le plonge dans un flacon d'amiante rempli d'acide sulfurique. C'est une allumette complexe, coûteuse et surtout très dangereuse! Elle est néanmoins commercialisée quelque temps en France et en Allemagne notamment.

La première allumette s'enflammant par friction est attribuée à l'anglais JOHN WALKER. En 1827, il met au point un mélange chimique à base de sulfure d'antimoine et de chlorate de potassium qui s'enflamme lorsqu'il est frotté une surface rugueuse de type papier de verre.

Cette idée donne naissance aux boîtes d'allumettes avec frottoirs qui seront commercialisées dans les années 1830. Mais leur odeur est désagréable et le risque d'explosion est important.

En 1831, le français Charles Sauria ajoute du phosphate blanc qui s'avère nocif, surtout pour les ouvrières travaillant à la fabrication. Des incendies spontanés ou des explosions sont des exemples simples. Le capot d'une voiture peut faire exploser des paquets d'allumettes.

On voit naître d'autres types d'allumettes: l'allumette-bougie entourée de cire. Mais l'invention qui supprime les autres est celle du suédois Johan Edvard Lunostrom qui reçoit pour cela un prix à l'Exposition universelle de Paris de 1855. Le danger est rendu moindre par le fait que la flamme est produite par l'intégration des éléments chimiques de l'allumette avec ceux d'un grattoir spécial. De plus, le produit utilisé est du phosphore rouge beaucoup moins inflammable et toxique que le phosphore blanc utilisé jusqu'alors.

Décor de boîte d'allumette Alfred Choubrac

Comme produit commercial, l'allumette fait l'objet de publicité. Comme les produits du tabac, les boîtes d'allumettes s'ornent d'images en couleurs. Certaines bénéficient du travail d'affichistes célèbres comme Alfred Choubrac. Les enveloppes sont généralement imprimées en planches découvrables.

Devenus objets du quotidien les allumettes sont alors si familières

Que ce soit dans des expériences de science amusante à la fin du 19^e siècle tel le problème des trois allumettes, l'allumette pliée, le pont d'allumettes ou pour réaliser des modèles miniatures voire des œuvres d'art, elles enflamment l'imagination. 

Recette de lait de poule

Préparation

Ingrédients

105 g (1/2 tasse) de sucre
10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
4 jaunes d'œufs
2 œufs
1,25 litre (5 tasses) de lait, chaud
125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
125 ml (1/2 tasse) de rhum brun
1 bâton de cannelle
1 clou de girofle
1/4 de gousse de vanille
0,5 ml (1/8 c. à thé) de muscade moulue

Dans une casserole, hors du feu, mélanger au fouet le sucre et la fécule. Ajouter les œufs et les jaunes d'œufs. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter le lait et la crème en fouettant continuellement. Porter à ébullition à feu moyen en remuant et en raclant le fond et la paroi de la casserole. Retirer du feu.

Ajouter le rhum, les épices et la vanille. Mélanger. Verser dans un contenant à fermeture hermétique et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer 6 heures. Déposer un tamis au-dessus d'un bol. Filtrer le lait de poule. Composter les épices et la vanille. Servir dans verre avec des glaçons, si désiré. Ajouter du lait ou du rhum, au goût.

Ricardo Cuisine



Poésie

Qu'est-ce que Noël aujourd'hui ?
Pensons surtout à ce qui point ne reluit !
Pour certains ça reste la solitude...
Pour d'autres ça demeure la morne.

Grosse famille qui néglige leurs aînés,
Qui se trouvent oubliés dans des centres.
Ou un des leurs ignoré dans la lignée,
Qui reste seul dans son antre.

Ou ceux qu'on a mis dans nos oubliettes,
Oui ceux qui sont incarcérés dans nos prisons.
Ils gardent leurs cœurs bien verrouillés au fret,
Car ils pensent sous silence à ceux dans leurs maisons.

Ou celui qui erre dans la rue sans attaches,
Qui cherche tout le temps un toit pour sa survie.
Qui malgré lui, tous les jours, en arrache.
Pour lui, Noël ne fait plus partie de sa vie !

Nous, les biens nantis, qui fêtons Noël !
Pensons-nous à ces gens lorsque nous festoyons ?
Pourtant une pensée pour eux pendant Noël,
Ne nous ferait pas de tort ! Ben Voyons !!!!

Thérèse Bernard



Couleurs des objets Par Sylvie Leblanc

Pourquoi la robe de la mariée est blanche : La robe blanche classique est issue d'une tendance de la mode européenne. En 1840, la reine Victoria d'Angleterre portait une robe de dentelle blanche, lors de son union avec Albert de Saxe-Cobourg. Toutes les couleurs étaient alors acceptées, y compris le noir. Le choix de la reine a cependant inspiré les futures mariées. Au début du XIXe siècle, le magazine américain Godey's Lady's Book entérinait ce choix: «Le blanc s'est imposé comme la teinte coutumière pour le mariage.»



Chronique littéraire



Audrée Archambault

Pour Mélodie, chaque premier décembre, c'est l'anxiété assurée. Les appels incessants de sa mère pour organiser le réveillon de Noël recommencent, ses colocos font jouer du Michael Bubl  en boucle, la pression monte, son eczéma décuple. Mais, cette année, tout va changer à condition qu'elle obtienne son diplôme universitaire après un stage dans le nord du Québec, qu'elle coche toutes les cases de son interminable to do list et qu'elle décroche sa future-première-vraie-job-sérieuse ! Elle annoncera alors qu'elle est une jeune adulte indépendante-accomplie-pis-responsable-financièrement pendant le souper de famille ! TOUT. EST. PLANIFIÉ. Enfin... presque.



C'est le premier Noël depuis la séparation. Les parents de Zoey se sont fait un calendrier du temps des fêtes pour la garde partagée. Sa mère souffre que son garçon passe le 24 décembre loin d'elle. Zoey sera avec son père au Lac-Saint-Jean, elle l'aura après. Au milieu des flocons scintillants et des grands froids, de Noël au jour de l'An, dans une famille ou dans une autre, Zoey va surtout explorer les sentiers hallucinés de l'enfance avec sa cousine préférée,  mie-Anne, la plus courageuse personne de son âge qu'il connaît.



Keu Lambert



Mary Higgins Clark



Carol Higgins Clark

Mary & Carol Higgins Clark

160 millions de dollars! Un cadeau de Noël inespéré pour les employés du supermarché de Branscombe qui ont décroché le billet gagnant. De quoi bouleverser la vie de la petite ville et exciter la convoitise d'escrocs prêts à tout pour d trousser les gens trop crédules...

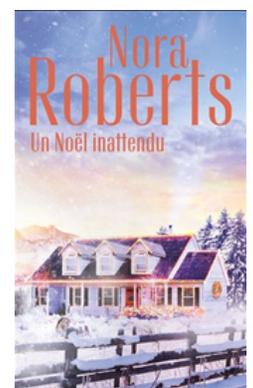
Heureusement, en vacances dans ce coin pittoresque du New Hampshire, Alvirah Meehan et le détective Regan Reilly, les héroïnes préférées de Mary et Carol Higgins Clark, vont prendre l'affaire en main.

Disparitions mystérieuses, suspense, humour... une délicieuse fantaisie pour passer les Fêtes avec le sourire.



Propice aux promesses et aux miracles, la période de Noël donne envie de croire à ses rêves les plus fous!

Si elle rêve de changer sa vie d'un simple claquement de doigts, Darcy ne croit pas pour autant aux miracles. Jusqu'au jour où, jouant ses derniers dollars dans un casino de Las Vegas, elle devient millionnaire... Une fortune qui lui offre enfin la liberté dont elle rêve. Mais c'est quand elle voit le directeur du casino qu'elle prend vraiment conscience de sa chance. Car devant le regard sombre et pénétrant de Robert MacGregor, elle devine aussitôt qu'elle vient de faire la rencontre la plus bouleversante de son existence...



Nora Roberts

Chronique musicale

Voici la 3e partie des albums francophones qui fêtent leur 50e anniversaire en 2024.

Album Beau Dommage de Beau Dommage - Même 50 ans plus tard, La complainte du phoque en Alaska et 23 décembre demeurent gravés dans la mémoire collective. Ajoutez à cela des morceaux comme Ginette et Le picbois, entre autres, puis vous obtenez un projet culte de l'histoire du Québec.



Album Charlebois de Robert Charlebois - Rock, blues, disco; Robert Charlebois était tout feu tout flamme sur ce projet, qu'on tend malheureusement à oublier lorsqu'on pense à son répertoire. Mentions spéciales aux morceaux Je rêve à Rio, Qué.-Can. Blues et Manche de pelle, qui démontrent toute la polyvalence du chanteur québécois.

Source: <https://www.journaldequebec.com/2024/01/04/25-albums-qui-auront-50-ans-en-2024>

Nom de code: rouge

Après l'enlèvement du Père Noël - Nom de code: Rouge - le chef de la sécurité du pôle Nord (Dwayne Johnson) doit s'associer avec le chasseur de primes le plus célèbre du monde (Chris Evans) dans une mission pleine d'action à travers le globe pour sauver Noël.

Chronique cinéma



Le cyclone de Noël



Pour Isabelle Gagnon, mère célibataire de trois enfants, Noël est la plus belle journée de l'année, malgré toute la charge mentale qui accompagne cette célébration. Mais cette année, les traditions sont menacées, alors que les membres de sa famille ont d'autres plans. Alors que la neige se fait attendre, que certains rêvent de destinations soleil, que les blagues de lutins ne font plus rire les enfants, jusqu'où une mère peut aller pour protéger les traditions et la magie de Noël?

Superstition étrange à travers le monde !!!

Par Sylvie Leblanc

S'allumer une cigarette avec une bougie : Allumer une cigarette à partir d'une bougie causerait la mort d'un marin, selon une superstition venue de Lituanie. Laisser une bougie s'éteindre toute seule dans une pièce vide porterait malheur de même de ne jamais la laisser se consumer totalement si on ne veut pas attirer la malchance sur un être aimé.

Source : <https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/20-superstitions-etrange/>



ANECDOTES DE FRANCINE & BOÏS

Au mois d'avril, on allait toujours à la cabane à sucre. On était au Cap-St-Ignace. On dînait là et on avait de la musique après le repas. Il y avait moi et Michel Fréchette, il faisait du transport pour nous. On sort prendre une marche et il me demande si les portes de l'auto à Angèle étaient barrées. Je lui dis non. Alors il embarque dans l'auto et il ouvre la radio au bote, les essuie-glaces et le chauffage aussi. Quand Angèle a embarqué dans son auto et qu'elle la starter, tout s'est mis à fonctionner. Elle dit: "qu'est-ce qui se passe?" Tout fonctionnait en fou, la radio en pleine tête, les essuie-glaces volaient de gauche à droite, il faisait chaud en titi dans son auto. Elle ne prend plus de chance, quand on va quelque part, elle barre ses portes!

LES BIENFAITS DE L'ANANAS

Par Sylvie Leblanc

- Ø Améliore le système circulatoire et cardiovasculaire
- Ø Soulage les douleurs articulaires et l'arthrose
- Ø Facilite la digestion
- Ø Contribue à réguler le transit intestinal et la tension artérielle
- Ø Traite les oedèmes, la cicatrisation des plaies, la guérison des brûlures et des piqûres d'insectes
- Ø Agit contre la cellulite, les excès de poids, l'insuffisance pancréatique et les flatulences
- Ø A un index glycémique moyen et ses sucres n'élèvent pas la glycémie trop rapidement
- Ø Contribue à l'hydratation
- Ø Riche en vitamine C indispensable aux défenses immunitaires
- Ø A une capacité antioxydante, participant ainsi à la prévention de nombreuses maladies qui se développent ou s'aggravent quand le stress oxydatif est important (maladies cardiovasculaires, cancers, maladies neurodégénératives)
- Ø Fournit l'ensemble des vitamines du groupe B (à l'exception de la B12), essentielles au fonctionnement du système nerveux.
- Ø A un effet alcalinisant (neutralisation du surplus d'acidité engendré par un excès de sel ou de protéines ou encore un exercice physique)
- Ø Pour profiter pleinement de ses bienfaits, il est préférable de le consommer cru.



Sources :

Journal L'Écho du Rang – Printemps 2014

<https://www.creapharma.ch/ananas.htm> ; https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ananas_ps

<https://www.doctissimo.fr/nutrition/famille-d-aliments-d-aliments/ananas>

DESTINO (destin)

Par Alexandre Sanchez

Nous sommes partis encore plus loin en direction de l'ouest pour traverser les montagnes de l'île de Vancouver et arriver devant l'immensité de l'Océan Pacifique et de la petite ville de Tofino.

Le jour d'après, nous nous dirigeâmes vers l'est, les montagnes Rocheuses, le lac Louise et Banff ! Nous nous arrêtons pour louer chacun un cheval pour faire un tour dans les montagnes rocheuses pour manger et dormir dans des tentes comme les cowboys de l'Alberta (Banff est située au bord de la rivière Bow dans les Rocheuses, un site du patrimoine mondial de l'UNESCO, à 128 km à l'ouest de Calgary) et ensuite le voyage continue vers Jasper, Edmonton, Calgary. La ville de Calgary est située sur la rivière Bow dans le sud de l'Alberta, à environ 220 km au nord de la frontière américaine, là où les plaines de l'Ouest rencontrent le piémont des Rocheuses. Elle est le centre financier de l'Ouest canadien, en raison de son rôle important dans le développement de l'industrie du pétrole et du gaz naturel de la région. Avec sa vue saisissante sur les montagnes Rocheuses en arrière-plan et son histoire étroitement liée à l'élevage du bétail et à l'exploitation pétrolière, Calgary se révèle l'une des villes les plus typiques du Canada).

Ensuite nous décidons de prendre l'avion depuis Calgary, jusqu'à Toronto, la métropole du Canada. Nous avons loué une voiture pour le reste du voyage. Nous avons visité Toronto, la tour du C.N, 440 m de haut (Canadian National) où nous avons soupé et vu toute la ville de Toronto à 300 m de hauteur. Le restaurant de la tour du C.N. se trouve à la même hauteur que la tour Eiffel à Paris.

Deux jours après, nous avons pris la direction d'Ottawa et sa colline parlementaire. Une agente de la Gendarmerie royale du Canada nous a accueillis en tenue d'apparat. Elle était très grande, elle mesurait au minimum six pieds de haut. Nous lui avons posé plusieurs questions sur la vie au Canada, sur le parlement, sur Ottawa, etc... Le soir même, nous sommes allés dans un restaurant, pour la première fois à Gatineau, au Québec. Pour nous, ce fut un soulagement pour la première fois d'entendre une serveuse nous parler en français, avec un accent québécois bien sûr! Le lendemain, nous partons pour Montréal, la métropole du Québec. Nous avons trouvé une très belle petite auberge au centre ville, proche d'une sortie de métro. Le lendemain, nous avons fait le tour du parc olympique. Nous sommes montés sur la tour inclinée du stade olympique, on avait une vue imprenable de l'Île de Montréal !

Nous sommes en août 1990. Nous décidons de poursuivre le voyage jusqu'à Québec !

Nous prenons une chambre au Hilton au centre-ville. Le lendemain, nous allons découvrir l'impressionnante chute de Montmorency. C'est à ce moment que nous rencontrons une conseillère touristique, très sympathique! Je ne sais pas comment c'est venu dans la conversation mais on a parlé d'immigration et elle nous a dit que si nous voulions vivre au Canada, il fallait faire une demande à l'ambassade du Canada en Suisse !

Je me suis dit pourquoi pas !



À suivre...

La kleptomanie est la pulsion irrésistible de voler des objets dont l'individu n'a pas forcément besoin, ni même envie. Cette problématique est souvent mal connue du grand public. La particularité de la kleptomanie réside dans le fait que le vol est motivé non pas par l'objet, mais par l'adrénaline que cela procure à la personne qui vole. Le plus souvent, il s'agit d'objets qu'elle peut s'acheter elle-même, sans motif économique sous-jacent. C'est ce qu'on appelle une compulsion ou un comportement compulsif. Deux tiers des personnes souffrant de kleptomanie en clinique sont des femmes. Mais, il ne faut pas généraliser, car les patients ont des profils plutôt divers en termes d'âge, de sexe et de classe sociale.

Il existe plusieurs degrés d'intensité dans la kleptomanie. Ce sont des personnes qui vont voler un stylo tous les six mois ou celles qui vont être dans une compulsion plus élevée à voler tous les jours ou toutes les semaines. Pour les personnes qui sont beaucoup dans le contrôle, cela peut permettre de soulager une tension, un inconfort, aller chercher de l'adrénaline, se sentir vivant et combler une sensation de vide. Si une personne a des pensées noires, des idées dépressives ou est dans un état anxieux, ce comportement agit comme une stratégie pour se soulager. Penser le vol, préparer le vol jusqu'à la mise en action crée une véritable excitation et procure une sensation positive. C'est là que la compulsion peut s'installer et le comportement addictif se mettre en place. Une personne qui se trouve dans un magasin et décide spontanément de voler quelque chose sans l'avoir prémédité entre peut-être moins dans ce schéma pathologique de compulsion, avec un acte répétitif.

Par ses symptômes (compulsion, recherche de la montée d'adrénaline, etc.), la kleptomanie est souvent comparée à une forme de dépendance ou d'addiction. Certains experts voient aussi dans la kleptomanie un besoin de toute-puissance pour compenser un déficit d'estime personnelle, ou encore un trouble de la libido (la kleptomanie fournissant un plaisir intime que l'individu ne parvient pas à obtenir par la sexualité). La kleptomanie peut être associée à la boulimie. On peut voir dans ce besoin irrésistible de prendre, le besoin de se mettre en danger, même si, entre la crainte d'être pris et l'ivresse de ne pas l'être, l'individu vit dans un véritable tiraillement.

La kleptomanie n'a rien à voir avec la délinquance ou avec un profil de personnalité antisociale. Les personnes qui ont des comportements kleptomane sont des gens plutôt adaptés socialement et très organisés dans la vie de tous les jours. Ils vont justement aller chercher du plaisir dans la transgression de l'interdit et venir casser cette image de contrôle. Pour les personnes kleptomane, subtiliser un objet peut devenir un rituel répétitif et obsédant, perturber la vie quotidienne et sociale au point de constituer un véritable trouble de la personnalité. La personne kleptomane met en place un véritable stratagème pour ne pas être découvert et tromper le propriétaire du bien. Au fur et à mesure, le scénario s'affine et peut être répété dans une mise en scène rejouée comme la première fois. Si le bien dérobé n'a généralement pas de valeur marchande, sa valeur est symbolique. Le kleptomane peut cibler un magasin en particulier, car il est associé à une valeur émotionnelle particulière. Cela peut également avoir lieu au travail ou à domicile, puisque ces endroits font partie du quotidien et sont donc chargés de symboles pour la personne. Les objets volés seront jetés ou stockés dans une pièce de la maison ou dans un placard. Le kleptomane peut éprouver un sentiment de culpabilité après avoir commis le vol et restituer discrètement l'objet volé au propriétaire.

À la période de l'adolescence, toute prise de risque s'inscrit généralement dans un besoin de tester ses limites personnelles, de braver les limites sociales et de rechercher de l'adrénaline. L'acte de voler est alors un phénomène ponctuel qui se pratique dans un esprit de rébellion. Cette étape de la vie adolescente, quand elle arrive, passe assez vite. Il ne faut pas fermer les yeux pour autant. En revanche, lorsque l'adolescent multiplie les vols, la prise de risque excessive et la recherche de sensations peuvent être les symptômes d'un malaise plus profond. Il n'est pas rare de découvrir par ailleurs que le jeune souffre aussi d'une addiction et de difficultés psychologiques. La kleptomanie peut être alors une forme d'appel à l'aide qui doit être entendue. 21

Ce vol pathologique peut également résulter d'un sentiment d'abandon au cours de l'enfance marquée par des rejets affectifs ou un manque d'affection. Dans l'enfance des kleptomanes, la relation à la mère est souvent problématique. C'est un peu comme si ces personnes cherchaient à obtenir, à travers ce vol, ce qu'elles n'ont pas pu obtenir de leur mère. Certaines personnes sont prises de pulsions lors de périodes critiques, par exemple lorsqu'un proche est mourant, lors d'une séparation ou en cas de conflits avec l'entourage proche. Le comportement de voler se présente comme une solution, une stratégie adaptative et inconsciente pour exprimer une impasse que l'individu ne parvient pas à manifester oralement.

Sur le plan biologique, la kleptomanie est reliée à un faible niveau de sérotonine dans le cerveau, un neurotransmetteur qui est souvent incriminé dans le déclenchement des comportements compulsifs. Comme ils n'ont pas conscience des conséquences de leurs actes sur autrui, les kleptomanes sont souvent peu enclins à entreprendre une thérapie. Ils vont parfois consulter pour une autre raison et c'est au détour de leur récit, que la kleptomanie s'invite dans le discours.

Pour l'entourage, il est souvent dur de repérer un comportement kleptomane chez un proche, qu'il soit adolescent ou adulte. La kleptomanie est souvent cachée, car la personne en a honte. Elle peut simuler, passer par différentes phases et être dans le déni. En règle générale, une personne kleptomane ne souhaite pas se faire soigner. Il faut que sa pulsion de vol la conduise devant la justice pour qu'elle accepte de consulter. Au début, elle peut aussi le prendre pour un jeu, puis elle comprend seulement qu'il y a une forme de dépendance au moment où elle se fait arrêter ou si elle passe en justice. C'est là qu'a lieu la prise de conscience. Il se peut qu'une personne kleptomane déjà arrêtée récidive, car c'est plus fort qu'elle. Au final, le risque social n'est pas anodin: condamnation, stigmatisation, perte d'emploi, etc. Un entourage attentif peut permettre d'éviter d'en arriver là.

Lorsque la personne kleptomane admet son problème, une thérapie analytique peut l'aider à comprendre les origines de sa pulsion. On peut proposer une thérapie comportementale et cognitive (TCC) dont la prise en charge de la kleptomanie sera plus interventionniste. Le thérapeute mettra en place un programme de désensibilisation adapté à la personne. Il proposera des outils et des stratégies.

Avec la Gestalt-thérapie, on se demande quelles conséquences la kleptomanie a sur la vie de la personne. Il s'agit aussi de décortiquer l'acte, les sensations que cela procure dans le corps, etc. Et tenter de mettre de la conscience sur ce qu'il se passe, sans honte ni culpabilité. Quelque temps après son geste, le kleptomane peut éprouver une sensation de vide, de culpabilité ou un sentiment de détresse. Finalement, il est proposé de voir la kleptomanie comme un symptôme positif, pour pouvoir, éventuellement, une fois que les symptômes s'apaisent, aller plus loin dans l'exploration de soi.

Sur le plan médical, la kleptomanie est traitée par le biais des stabilisateurs de l'humeur, des antidépresseurs, notamment les médicaments de la classe des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine. Les antagonistes opioïdes sont également recommandés pour réduire les pulsions associées au vol.

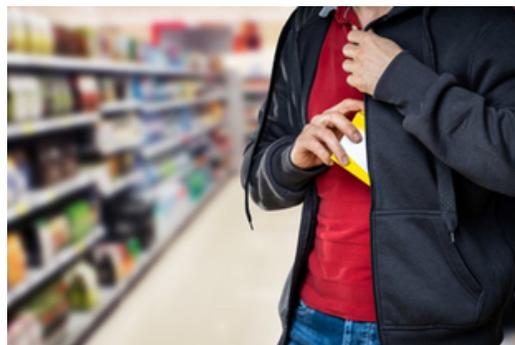
Sources :

<https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-mentales/kleptomanie-quest-ce-que-cest-comment-la-reconnaitre-176690>

https://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2003/mag0814/ps_6950_kleptomanie.htm

<http://santedoc.com/maladies/psychopathologie-et/kleptomanie.html>

<https://sante.lefigaro.fr/psychologie/qu-est-ce-que-la-kleptomanie-20230321>





Pourquoi je choisirais le sport-étude si...?

Partie 4

Pendant mes études au CEGEP, j'ai fait une pause de soccer. À ma première année d'université, j'ai intégré l'équipe universitaire. Elle était majoritairement composée d'étudiants étrangers dont un bon nombre d'africains (Maroc, Mali, Côte d'Ivoire, Sénégal, Cameroun, Gabon, Ghana...), des professeurs européens et quelques québécois. J'entamais un nouveau tour du monde. Au soccer de niveau universitaire, il y avait deux saisons : une saison extérieure pour septembre et octobre et une saison intérieure qui se poursuivait de novembre à mars. Pendant cette période universitaire, nous allions disputé des matchs à Rimouski, Québec, Trois-Rivières, Montréal (UdeM et UQAM) et Sherbrooke (Bishop et UdeS). L'équipe était véhiculée dans un minibus au couleur de l'UQAC. Une équipe de soccer, c'est 11 joueurs qui doivent se déplacer en faisant circuler un ballon rond afin de compter un but. Il n'y a pas de place pour un joueur qui se pense le nombril du monde. Cela est vraiment déplaisant et ça gâche tout le plaisir de former une entité cohérente dont les membres sont dépendants des uns et des autres. Parfois c'est regrettable, lors de l'une des saisons extérieures, deux nouveaux joueurs se présentent, ils sont maghrébins et imbus de leur personne. Ils sont deux mais ne parlent pas avec nous. Sur le terrain, ils prennent le contrôle au centre du terrain en jouant à passe courte de l'un à l'autre en oubliant que les 9 autres joueurs sont en attente de quelques passes! Une attitude qui mine l'atmosphère d'une équipe. La leçon est de retenir qu'il y a des personnes déplaisantes dans tous les pays du monde.

Heureusement, ces deux gaillards n'ont pas terminé la saison. J'aimais cet échange avec des origines humaines de plusieurs continents. Parfois, j'ai eu l'occasion de voir des athlètes de haut niveau parmi les africains avec un physique sculpté au scalpel au noir d'ébène. Des européens d'une force et d'une endurance à toute épreuve. J'ai vu des jongleurs de ballon avec une dextérité enviable et enviée. Nous savons que les humains apprennent beaucoup par l'observation. Dans ce sport je ne me suis jamais privé d'améliorer mon jeu et d'être ébloui par les adresses de mes coéquipiers. Vous savez la magie du jeu? Parfois c'est se sentir en osmose avec et parmi les autres, et dans un but commun il y a une cohésion qui essaie de se déployer dans les limites d'un grand terrain extérieur peu importe les conditions météorologiques. Il faut considérer que jouer en salle intérieure est beaucoup plus exigeant que le jeu extérieur. Les gymnases ou les arénas touchent les articulations des pieds, des chevilles, des genoux et des hanches. Les équipes sont réduites à 5 joueurs + un gardien devant un but de handball et deux périodes de 30 minutes. Sur un terrain standard, c'est 22 joueurs, un arbitre et deux juges de ligne, le tout en deux périodes de 45 minutes.

Après l'université, des copains et moi avons créé une équipe adulte. Je vous raconte. Ha, s'il y avait eu un programme sport-étude.

TÉMOIGNAGE SUR LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

Par Sylvie Leblanc

Le 5 octobre 2018, je suis hospitalisée à l'Hôpital de Montmagny. Je m'y étais rendue étant convaincue que je souffrais d'une dépression majeure. Je rencontre une psychiatre qui m'annonce, après 15 minutes de consultation, que je suis atteinte d'un trouble de la personnalité limite (TPL). J'ai alors 56 ans. Sur le coup, je ne l'ai absolument pas cru. J'avais vu le film *Borderline* et je me disais que je n'avais pas les mêmes comportements. Durant cette fin de semaine, j'ai pu me questionner sur ma vie suite aux symptômes et attitudes de ce trouble décrits par la psychiatre. Je me suis totalement reconnue.

J'ai toujours eu une peur extrême ou exagérée de perdre les liens avec les membres de mon entourage. Je me suis toujours sentie facilement rejetée ou abandonnée par les autres (c'est l'histoire de ma vie!), ce qui a créé des conflits dans mes relations sociales, amoureuses et familiales. J'ai toujours eu un grand besoin que les membres de mon entourage me rassurent. J'ai toujours eu une image souvent négative de moi-même, tendance à me dévaloriser et à me sentir incomprise, d'humeur changeante, doublée d'une jalousie malade, etc. J'ai développé un problème d'alcool et de drogues pour fuir les émotions que je ressentais. Les dernières années, j'ai développé beaucoup de colère et je me sentais isolée.

J'ai eu la chance de participer au groupe «personnalité et ses composantes» au CLSC de St-Jean-Port-Joli. Je me suis fait un devoir de prendre part sérieusement à cette forme de thérapie. J'ai même fait la 2e partie individuellement avec mon travailleur social. Je voulais être bien dans ma peau et profiter sereinement des dernières années de ma vie. Entre-temps, en novembre 2018, j'ai fait la connaissance des Nouveaux Sentiers où je me suis impliquée et où je donne encore de mon temps. J'ai développé des liens d'amitié. Je ne me sens plus seule. Je peux choisir ce que je veux ou pas. Malgré mes problèmes de santé, autres que ma santé mentale, je peux dire que je suis enfin heureuse!



Oeuvre de Claude Pellerin

"Le combat de la liberté"



PROVERBE

Je suis le maître de mon destin,
je suis le capitaine de mon âme.

Nelson Mandela



Les phobies

Baryphobie : Peur de la pression, de la gravité

Bathophobie ou Cremnophobie: Peur des précipices, des profondeurs

Batonophobie ou Phytrophobie: Peur des plantes terrestres et aquatiques (Christina Ricci, actrice américaine)

Batrachophobie ou Batracophobie : Peur des batraciens (salamandres, tritons, crapauds et grenouilles)

Battophobie : Peur d'être battu, peur du fouet

GAGNANT DU JEU JOURNAL AUTOMNE

Jovette Garant se mérite
une carte cadeau de
25,00\$ pour avoir
participé au jeu du
journal! Félicitations!



PENSÉE POSITIVE



Par

Martine Blouin

Le pouvoir de la pensée positive est apaisant.
En effet, cette philosophie de vie apporte un mieux-être général et permet de surmonter les difficultés de la vie plus facilement.

Ça, on le sait tous! Le positif attire le positif. C'est-à-dire, plus vous penserez positivement et plus vous verrez la vie positivement.

L'inverse est tout aussi vrai .

Alors on se penche sur le pouvoir de la pensée positive.

Changez votre état d'esprit.

Tout commence par votre état d'esprit car pour pouvoir maîtriser le pouvoir de la pensée positive, vous devez commencer à regarder la vie différemment.

C'est nous-mêmes qui décidons si nous sommes heureux ou non .

Deux personnes vivront complètement différemment la même situation.

Pour une ce sera une source de joie alors que pour l'autre une source de négativité.

Ne vous battez pas avec vos pensées.

Lorsque l'on change son état d'esprit et sa façon de penser, on a tendance à vouloir bannir toutes pensées négatives qui traversent notre esprit.

Ne vous battez pas avec ces pensées. Vous devez les accepter et petit à petit, les faire basculer vers du positif.



Il est conseillé de relire de temps en temps votre testament afin de vous assurer qu'il répond toujours à vos volontés, à vos besoins et à votre situation actuelle. **La modification du testament**, appelée codicille, est normalement utilisée pour effectuer des changements mineurs au testament existant, par exemple changer le liquidateur ou ses pouvoirs ou encore nommer une autre personne à titre de tuteur pour les enfants mineurs. La modification peut être faite en tout temps, tant que vous êtes lucide, en pleine possession de vos moyens et que le testament respecte les formalités de la loi. Elle doit être faite selon les mêmes conditions qu'un testament, c'est-à-dire de manière olographe, devant témoins ou notariée. Cependant, si elle est faite sous forme olographe ou devant témoins, elle devra être vérifiée au tribunal ou par un notaire à votre décès, ce qui entraîne des coûts et des délais. Une personne majeure sous tutelle ou dont le mandat de protection a été homologué (entériné afin de permettre son exécution) peut, dans certains cas, modifier son testament. Pour que cette modification soit valide, le tribunal doit vérifier que la personne était en mesure d'en comprendre la portée. La situation peut être différente si vous voulez apporter des changements majeurs à votre testament, comme modifier les héritiers ou la part de chacun. Dans ces cas, vos héritiers verront votre testament original et votre modification. Il est donc préférable de révoquer votre testament et d'en faire un nouveau. Pour éviter toute confusion, lorsque vous rédigez un nouveau testament, assurez-vous d'y inclure tous vos souhaits et d'annuler tout autre testament en y écrivant ce qui suit: «Le présent testament révoque en entier tout testament fait antérieurement ». Plusieurs personnes font des ratures et des inscriptions manuscrites sur la copie du testament reçu devant un notaire. Bien qu'elles puissent quand même être validées, sous certaines conditions au moment du décès, il est fréquent qu'elles ne rencontrent pas les exigences requises par le Code civil du Québec.

La vérification du testament est une procédure présentée au tribunal ou à un notaire, qui vise à confirmer que votre testament est bien le dernier testament et qu'il est valide quant à sa forme. La vérification vise à: établir le respect des conditions de validité du testament et non son contenu; rendre le testament accessible à la consultation, puisqu'il est déposé au greffe du tribunal ou du notaire qui l'a vérifié; établir la validité du testament; et permettre l'émission de copies certifiées conformes à l'original. Les héritiers peuvent faire vérifier un testament par le tribunal. Il faut procéder par une demande présentée à la Cour supérieure du district judiciaire du défunt. Les personnes qui sont en droit d'hériter doivent être prévenues de la demande et pourront ainsi intervenir lors de la présentation de celle-ci. La vérification du testament par un notaire aura la même portée que la décision de la Cour supérieure. Pour procéder à la vérification d'un testament, le notaire ou le tribunal a besoin de divers documents, notamment: l'original du testament; une copie officielle de l'acte de décès délivrée par le Directeur de l'état civil; une déclaration assermentée de l'un des témoins au testament ou, si le testament est olographe, une déclaration assermentée d'une personne qui est en mesure d'identifier la signature du testateur; une preuve d'envoi et de la notification de la demande de vérification aux héritiers potentiels; l'original de votre demande introductive d'instance en vérification d'un testament; etc. Faites une copie de chacun de vos documents pour votre dossier personnel. Une fois le testament vérifié, le liquidateur ou les héritiers pourront obtenir des copies officielles du document de vérification. Ces copies sont disponibles au greffe du tribunal ou au bureau du notaire. Pendant tout le processus de vérification, la succession est nécessairement «gelée».

Le législateur a introduit le principe de la survie de l'obligation alimentaire. Cela signifie que En plus des commissaires à l'assermentation, plusieurs personnes, en raison de leur fonction (avocats, notaires, maires, conseillers municipaux, juges de paix, etc.), peuvent recevoir le serment. La déclaration sous serment du demandeur doit avoir été signée à la même date que la demande ou à une date postérieure. Lorsque vous avez rédigé et obtenu tous les documents nécessaires à la présentation de votre demande au tribunal, vous devez vous présenter au greffe de la Cour supérieure du palais de justice avec l'original et une copie que vous aurez certifiée conforme. Vous devrez alors acquitter les frais exigibles. On attribuera un numéro à votre dossier. Vous pouvez également procéder à l'ouverture du dossier en expédiant par la poste, au greffe de la Cour supérieure du palais de justice, tous les documents nécessaires. Si vous bénéficiez de l'aide juridique, vous serez exempté de ces frais sur présentation de votre attestation d'admissibilité. On vous retournera par la poste l'original de votre demande introductive d'instance, sur lequel on aura inscrit le numéro de votre dossier. Le greffier conservera une copie des documents pour la déposer au dossier de la cour et vous remettra ou vous retournera les originaux. Vous devez faire suffisamment de copies certifiées conformes de tous vos documents pour en remettre à tous les héritiers et successibles connus. Il est important que la date de la signature y apparaisse, afin que le greffier puisse s'assurer que le délai de 10 jours a été respecté. Dès que le jugement sera rendu, on vous en fera parvenir une copie par la poste ou par courriel. De plus, une fois le testament vérifié, celui-ci sera déposé au greffe de la Cour supérieure, et le greffier sera alors tenu d'en délivrer copie à la demande de toute personne intéressée après paiement des droits exigibles. On trouve des modèles de demande de vérification d'un testament dans la brochure à https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/justice/fr/publications/testament/PUB_JAVP_Verif_Testament.pdf.

La révocation du testament doit être faite selon les mêmes conditions qu'un testament, c'est-à-dire de manière olographe, devant témoins ou notariée. La manière choisie peut être différente de celle de votre testament. Cependant, si elle est faite sous forme olographe ou devant témoins, elle devra être vérifiée au tribunal ou par un notaire à votre décès. Vous devez également avoir la capacité de le faire au sens de la loi, c'est-à-dire être lucide et en pleine possession de vos moyens. Une personne majeure sous tutelle ou dont le mandat de protection a été homologué peut, dans certains cas, révoquer son testament. Pour que cette révocation soit valide, le tribunal doit vérifier que la personne était en mesure d'en comprendre la portée. La révocation est généralement faite par écrit et peut être utilisée pour annuler: un testament antérieur - si vous révoquez entièrement un testament, sans en prévoir de nouveau ou sans faire revivre un ancien testament, la succession sera réglée comme si vous n'avez pas de testament; une partie d'un testament antérieur - si vous révoquez seulement certaines parties d'un testament, les autres parties pourront continuer de s'appliquer, dans la mesure où elles ne sont pas incompatibles avec le testament le plus récent; un testament antérieur et contenir des dispositions d'un nouveau testament - il s'agit de créer un nouveau testament en prenant soin d'indiquer que toutes les autres dispositions testamentaires faites avant ne s'appliqueront plus.

Sources :

<https://educaloi.qc.ca/capsules/lemancipation-de-ladolescent/>

<https://www.passeportsante.net/famille/adolescence?doc=emancipation-age-mineur-peut-etre-emancipe>

<https://educaloi.qc.ca/capsules/modifier-son-testament/>

<https://educaloi.qc.ca/capsules/reviser-son-testament/>

<https://educaloi.qc.ca/capsules/revoquer-son-testament/>



Voici la véritable signification des émojis smileys

Par Claude Pellerin



Le visage souriant

Le visage souriant peut signifier un simple sourire amical et sympathique. Il peut toutefois virer ironique, condescendant et passif agressif. À décoder selon le ton de la conversation.



Les visages positifs montrant les dents

Ces visages n'ont habituellement pas de sens caché. Généralement, les émojis de visages avec le sourire à pleines dents démontrent de la réelle bonne humeur et un enthousiasme marqué.



Ce smiley retient beaucoup l'attention en 2022. Parmi les émojis les plus récents qui ont fait leur entrée dans nos téléphones, le smiley qui retient ses larmes en souriant est le plus populaire selon les World Emoji Awards. Les larmes de joie peuvent exprimer de la fierté envers soi ou quelqu'un qu'on apprécie. Qu'on vient d'apprendre une nouvelle qui fait du bien.

...À ne pas confondre avec l'emoji qui retient ses larmes avec un visage défait!



Les deux émojis se ressemblent, mais celui-ci, avec l'impression plus triste et insistante, signifie plutôt qu'on implore l'aide de quelqu'un, qu'on essaie de soudoyer la personne à qui on envoie l'emoji.



L'emoji de sueurs froides

Goutte d'eau au bord de la tempe, la personne qui utilise cet emoji vient d'éviter le pire. Le soulagement se cache derrière ce smiley, ou parfois le malaise de ne rien comprendre.



Les smileys de rire aux larmes

Utilisé pour exprimer que quelque chose est particulièrement drôle. C'était l'emoji le plus utilisé de 2011 à 2021, 10 ans de règne! Cet emoji a toutefois été remplacé chez la génération Z par la tête de mort mort.



Le dressage de base

Lorsqu'un chien a besoin d'être dressé, il lui faut impérativement un collier et une laisse. L'animal réagit en général très bien à ces accessoires qui permettent à son maître de lui faire comprendre ce qu'il doit faire et ne pas faire. Sans cet apprentissage, il agit selon son instinct ce qui entraîne presque inévitablement un conflit avec son entourage humain.

Par exemple, il est tout à fait naturel pour un chien de manger toute nourriture à sa portée, sauf si on lui a appris le contraire- le petit enfant fait d'ailleurs de même. Avant de traiter l'animal de voleur, nous devons peut-être réviser nos conceptions du comportement canin.

Interrompre de mauvaises habitudes

Il existe aujourd'hui de nombreux accessoires très inventifs et efficaces pour aider un maître à dresser ou rééduquer son chien. Ce chapitre récapitule les outils disponibles et décrit la façon de s'en servir. Un matériel employé par des personnes ayant une bonne connaissance et une bonne expérience du comportement canin peut accélérer le dressage ou la rééducation, et donc améliorer certaines attitudes très gênantes de l'animal. Une grande partie des objets décrits convient à tous les types de chiens, qu'ils soient dominants ou soumis, mais certains d'entre eux ne peuvent être utilisés que pour des animaux au caractère très affirmé- cela est précisé pour chaque accessoire concerné.



La longe

Utilisez une cordelette de nylon de 6 à 15 mètres de long, que vous pouvez trouver dans une mercerie ou dans un magasin de nautisme. Formez une poignée à une extrémité et à l'autre attachez un crochet semblable à celui d'une laisse ordinaire. N'oubliez pas de mettre des gants lorsque vous utilisez cet accessoire, très efficace pour apprendre à un jeune chien le rappel au pied.

La laisse enrouleur

La laisse extensible se révèle souvent utile pour bien contrôler un chien. Par exemple lorsque vous introduisez un nouvel animal dans votre famille, elle vous permet de tenir votre compagnon à la distance voulue afin qu'il s'approche lentement du nouveau venu, tout en ne restant pas trop près de vous. Dans la rue, il n'est pas rare qu'un chien en laisse se montre agressif envers un autre; si vous laissez se dérouler le cordon, votre animal, ne sentant plus votre soutien proche, se retrouve seul face à l'ennemi : la tension se réduit et l'agression diminue.

Une vie dans un château

Histoire écrite par Martine Bouin



Il était une fois un roi qui s'appelait Jacques et une reine qui s'appelait Anne et leurs enfants, la princesse Nicole et le prince André. Les deux travaillent au château. Nicole fait les réceptions et André est comptable.

Un jour, Nicole veut faire quelque chose. Elle veut rencontrer un jeune homme. La princesse est jalouse de son frère. Il a une épouse. C'est la St-Valentin.

La princesse se dit que c'est un bon moment pour rencontrer un jeune homme. Elle pense faire une réception. Nicole ira en parler aux parents.

Le lendemain :

- Maman, papa, je voudrais faire une petite fête pour la St-Valentin .
- Oui, on est d'accord
- Je vais m'occuper de l'annoncer.

Nicole commence à écrire.

Bonjour Madame, Monsieur. Je suis la princesse Nicole. Je fais une soirée, le 14 février, à l'occasion de la St-Valentin. Tout le monde, en couple ou seul, est invité au château. Il faut porter du rouge. Vous pouvez fêter de 17 heures à 2 heures du matin. Il va y avoir des prix à gagner.

Je vous attends et le téléphone est le 300-000. Demander la princesse Nicole, de 9h00 à 15 heures, du lundi au vendredi. Les cartes sont à 10\$. À bientôt

Quelques jours ont passé. Il y a beaucoup de personnes qui viennent chercher leurs cartes d'invitation. Nicole voit un homme à son goût. Il s'appelle Jean. Elle veut lui parler. La princesse lui donne sa carte.

- Jean, n'oublie pas cette soirée, dit la princesse
- Non je ne vais pas oublier. À samedi princesse, répondit Jean.

Le 14 février est arrivé. La princesse porte une robe rouge. À un moment de la soirée, un jeune homme va trouver la princesse.

- Bonsoir princesse Nicole
- Bonsoir Jean.
- Veux-tu m'accompagner à cette danse?
- Oui avec plaisir.
- Je suis content.

La danse est finie

- Je veux vous parler. C'est la première fois que je viens. Princesse à quoi pensez-vous?
- À rien. Que veux-tu me dire?
- Je veux vous revoir princesse Nicole. Je veux sortir avec vous. Vendredi à 17 h00.

La soirée est finie.

-Au revoir princesse. À vendredi.

Elle est toute contente que la soirée se soit bien terminée. Elle a hâte à vendredi. Nicole va en parler à ses parents demain. Elle veut mieux connaître ce jeune homme. Vendredi est arrivé. Ils se voient. Elle veut savoir ce qu'il fait dans la vie

-Bonsoir Jean

-Bonsoir princesse Nicole

-Que fais-tu dans la vie? lui demande la princesse.

-J'ai une épicerie. Ça s'appelle Le Rendez-vous. Ça fait cinq ans.

Ils continuent de parler de toutes sortes de choses. Il s'en va.

-Au revoir princesse.

-À la prochaine Jean.

Les mois passent et Jean veut se marier. Le jeune homme va lui demander.

-Vous tu m'épouser Nicole?

-Oui Jean, lui répond Nicole.

Je vais faire les invitations. La famille est toute heureuse.

Le 14 juin est arrivé. La réception a lieu au château.

Pendant un mois, ils sont en voyage de noces en Floride.

-C'est magnifique la Floride. C'est la première fois que je viens et toi ?

-Non je viens pour mon épicerie. Là on est en voyage.

Elle veut passer à son travail. Le mois passe et ils reviennent au château.

Un an plus tard, ils ont un enfant. Il s'appelle Olivier. Quelques années plus tard, ils ont six enfants.

Un jour, il arrive quelque chose à un de leurs enfants. La plus jeune de 12 ans tombe malade. Ils vont chez le médecin. Marie a une maladie.

-Je ne peux rien faire pour elle, explique le médecin

-Merci médecin

Un mois plus tard, la petite meurt. La famille est toute triste.

Au mois de septembre, le plus vieux, Olivier, part étudier aux États-Unis.

-On va s'ennuyer, dit son père.

-Je n'ai pas le choix, répond Olivier.

-Tu vas nous écrire? demande Nicole.

-Je viendrai durant Noël. Une petite fête de famille

-Je suis d'accord, répond Nicole.

Il est content. Deux jours plus tard, il part.

-Tu vas nous écrire? demandent ses parents.

- Oui maman et papa

Olivier est parti et tout va bien au château. La princesse pense beaucoup aux autres enfants qui sont heureux.



La princesse parle beaucoup avec sa fille Caroline. Elle est bien heureuse avec son époux et ses enfants. La princesse fait des réceptions.

Un jour, le roi fait une crise de cœur. Il meurt. Deux mois après, la reine meurt aussi dans son lit durant la nuit. La princesse Nicole est toute découragée. Toute la famille aussi. La princesse est triste. Tous les gens la connaissent. Ils savent qu'elle peut toujours compter sur son époux.

Toute la famille essaie d'être heureuse.

Fín

Étymologie du mot RAQUETTE À NEIGE

Par Sylvie Leblanc



Le nom provient de l'analogie avec la raquette du jeu de paume, alors fort prisé par l'aristocratie. Il est issu, par l'intermédiaire du latin médiéval «rasceta manus» qui désigne «carpe de la main» et de l'arabe «rahat» qui se traduit par «paume de la main». Il a évolué vers «rasquette» (1250), «rachette» (1314) ou «racquette» (1450). Le mot en espagnol est «raqueta» et en italien «racchetta». L'origine de la raquette à neige remonte à la préhistoire. Les chasseurs-cueilleurs nomades utilisaient déjà des planches plates en guise de raquette à neige pour se déplacer et transporter du gibier dans la neige. À l'époque de la traite des fourrures, les voyageurs, les explorateurs et les commerçants ont rapidement adopté la raquette. Cet outil simple, mais particulièrement efficace, aurait été inventé simultanément sous différentes formes par plusieurs peuples confrontés à la neige. Puis, ce sont les Indiens d'Amérique du Nord qui ont perfectionné la raquette à neige primitive pour la transformer en véritable « soulier de neige » constitué d'un cadre en bois, d'un quadrillage intérieur tressé en cuir et de fines peaux de bêtes tendues ou de branches entrecroisées sur la face extérieure. Chaque tribu fabriquait ses propres raquettes à neige avec des formes variables adaptées aux conditions du terrain et de l'enneigement.

Les récits des premiers explorateurs, des missionnaires, coureurs des bois ou militaires témoignent de l'utilisation des raquettes par les premiers colons français et surtout de leur apprentissage auprès des Amérindiens. Les raquettes étaient indissociables d'activités de subsistance comme la chasse et les transports, autant pour les autochtones que pour les immigrants européens qui se sont établis en Nouvelle-France, au début du XVIIe siècle. En 1843, douze Montréalais anglophones forment le Montreal Snow Shoe Club, club de raquette de Montréal et première organisation du genre au monde. Au début du 20e siècle, Winnipeg devient le siège de la raquette sportive. En 1970, la Fédération des Clubs de raquetteurs de la province de Québec a été constituée afin d'organiser les activités de toutes les associations régionales et de regrouper tous les clubs locaux de raquetteurs. La raquette aurait peut-être disparu si elle n'avait pas opéré un tournant technologique qui a relancé le dynamisme de la pratique et de la fabrication dans les années 1990. De nos jours, les raquettes traditionnelles en bois et en peaux de bêtes sont considérées comme des oeuvres d'art et présentées comme telles dans de nombreux centres culturels et musées en Amérique du Nord.

Sources :

<https://www.evvo-snow.com/tous-savoir-sur-la-raquette-a-neige/>

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/raquette>

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/raquettes>

http://www.ameriquefrancaise.org/fr/article-731/Héritage_amérindien_des_raquettes_à_neige_de_la_nécessité_à_l'agrément





Personnalité qui a influencé le monde médical - Maude Abbott Par Sylvie Leblanc



Maude Elizabeth Seymour Abbott, pathologiste cardiaque, médecin, professeure, auteure, rédactrice en chef et conservatrice de musée, est née le 18 mars 1868 à St. Andrews East (aujourd'hui Saint-André-d'Argenteuil), au Québec. Elle est l'une des cousines de John Joseph Caldwell Abbott, troisième premier ministre du Canada. Après sa naissance, son père abandonne la famille et part aux États-Unis. En octobre 1869, sa mère meurt de la tuberculose. Maude et sa soeur aînée sont alors confiées à leur grand-mère maternelle et changent leur nom de famille pour Abbott. Malgré ces débuts tumultueux, elle a une enfance heureuse. Elle écrit souvent dans son journal intime son désir d'aller à l'école. Son souhait est exaucé lorsqu'elle est acceptée à l'École Misses Symmers and Smith de Montréal. Elle excelle dans ses études et obtient la première bourse de l'Université McGill qui vient d'ouvrir ses portes aux femmes en 1884.

Maude Abbott cherche d'abord à étudier la médecine à McGill, mais sa candidature est rapidement rejetée, la faculté n'acceptant pas les femmes dans son programme. Elle s'inscrit en 1890 à la faculté de médecine de l'Université Bishop's à Lennoxville où elle sera la seule femme inscrite en médecine. Elle est la deuxième femme au Québec à obtenir son diplôme de médecine. Elle réalise une étude sur les bruits fonctionnels du cœur. Ceci lui permet d'être la première femme admise à la Montreal Medico-Chirurgical Society. Par la suite, elle passe trois ans à étudier en Europe, soit à Londres, Heidelberg, Vienne, Zurich et Édimbourg. Elle assiste en salle d'opération puis explore la gynécologie, l'obstétrique et la pathologie. Elle acquiert une expérience précieuse dans des hôpitaux pour femmes et dans un asile. Après avoir réussi son examen de pratique de médecine à Édimbourg, elle termine son apprentissage dans un petit hôpital pour femmes à Glasgow. En 1897, elle revient à Montréal et ouvre un cabinet privé dédié au traitement des femmes et des enfants. Elle entretient de bonnes relations avec ses collègues médecins qu'elle côtoie à l'Hôpital Royal Victoria. Elle y mène de nombreuses recherches en pathologie. Une grande partie des travaux d'Abbott portent sur la nature des maladies cardiaques, en particulier chez les nouveau-nés.

En 1898, Maude Abbott est nommée conservatrice adjointe du Medical Museum of McGill University. Cependant, elle est insatisfaite du peu d'avancement professionnel que lui offre son poste au musée. Elle se rend à l'Université Johns Hopkins pour observer les collections d'autres institutions médicales. Elle y rencontre le Dr William Osler, qui lui demandera plus tard de rédiger un chapitre sur les maladies cardiovasculaires congénitales pour son livre *System of Medicine* publié en 1907. Osler fait d'ailleurs l'éloge de son travail comme «la meilleure chose jamais écrite sur le sujet». Cette collaboration va considérablement influencer sa carrière ultérieure.

Son premier article scientifique impressionne la communauté médicale et déclenche un engouement soudain pour son travail. Une seconde publication portant sur un cas de cirrhose pigmentaire lui confère une reconnaissance internationale. En 1901, elle est promue au poste de conservatrice principale du Medical Museum of McGill University. À peu près à la même époque, elle commence à faire des démonstrations d'enseignement informel pour les étudiants en médecine de McGill. Ces démonstrations sont si populaires qu'elles deviennent une partie obligatoire du programme d'études. En 1906, elle cofonde avec le Dr Osler l'Association internationale des musées médicaux. Elle en devient la secrétaire internationale en 1907 jusqu'en 1938. Elle éditera les articles de l'institution pendant 31 ans.

Durant cette période, elle est également rédactrice en chef de la revue de l'Association.

En 1910, Maude Abbott reçoit un doctorat honorifique en médecine de l'Université McGill en reconnaissance de son travail pour l'école. Elle devient également chargée de cours dans le département de pathologie. Elle est la première femme à enseigner la médecine au Québec. Malgré tout, certains de ses collègues masculins insistent pour l'appeler «Miss Abbott» plutôt que «Dre Abbott». En 1919, le Woman's Medical College of Pennsylvania, à Philadelphie, lui propose un poste de professeure de pathologie et de bactériologie. Malgré une offre de salaire plus élevée, elle n'accepte le poste qu'en 1923. Après deux ans, elle retourne toutefois à McGill, où elle est promue, en 1926, professeure assistante, le plus haut rang que lui accorde l'Université McGill. En 1924, elle participe à la fondation de la Fédération des femmes médecins du Canada, une organisation canadienne vouée à l'avancement professionnel, social et personnel des femmes médecins. Elle publie son autobiographie en 1928.

À sa retraite en 1936, l'Université McGill lui décerne un deuxième doctorat honorifique pour son travail en tant que «professeure stimulante, chercheuse infatigable et championne de l'enseignement supérieur». Elle est l'auteure de l'Atlas des maladies cardiaques congénitales (1936), un texte révolutionnaire dans le domaine de la recherche cardiaque. Parmi les honneurs et les récompenses, elle a reçu la «Médaille d'or de Lord Stanley» (1890); le «Prix d'anatomie senior», Bishop's College (1894); le «Prix du Chancelier», Bishop's College (1894). Elle fut nommée membre du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada (1931) et de la Royal Society of Medicine de Londres (1935), ainsi que membre honoraire de la New York Academy of Medicine (1936).

Le 2 septembre 1940, Maude Abbott meurt des suites d'une hémorragie cérébrale, à l'âge de 71 ans, à Montréal. Toute la communauté médicale pleure sa perte. Le Dr Paul White mentionne que «notre connaissance des maladies cardiaques congénitales est directement due à l'influence de Maude Abbott». En 1958, la Conférence annuelle Maude Abbott de l'United States and Canadian Academy of Pathology fut instituée en sa mémoire. En 1993, elle a été nommée «personne historique» par la Commission des lieux et monuments historiques du Canada. En 1994, elle a été intronisée à titre posthume au Temple de la renommée médicale canadienne.

En 2000, Postes Canada imprime un timbre célébrant la mémoire de Maude Abbott intitulé en français Les premiers pas en chirurgie cardiaque et en anglais The Heart of the Matter. Le Centre universitaire de santé McGill a également rendu hommage à Abbott en nommant sa clinique de cardiopathie congénitale la Clinique Maude. En 2019, la Commission de toponymie du Québec attribue le nom de Maude Abbott à une île dans la rivière du Nord, près de Saint-André-Est.

Maude Abbott était une écrivaine prolifique. Elle est une pionnière de l'accession des femmes à la pratique et à l'enseignement de la médecine au Québec et au Canada. Elle a révolutionné l'enseignement de la pathologie en utilisant le Medical Museum of McGill University comme outil pédagogique. Son travail a fait progresser à l'échelle mondiale la compréhension des maladies cardiaques congénitales. Elle devient une sommité dans l'étude des cardiopathies congénitales.

Sources :

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/maude-abbot>

https://en.wikipedia.org/wiki/Maude_Abbott

https://www.biographi.ca/fr/bio/abbott_maude_elizabeth_seymour_16F.html

<https://www.cdnmedhall.ca/fr/laureats/maudeabbott>

<https://www.histoiresdecheznous.ca/v2/maude-elizabeth-seymour-abbott/histoire/>





VITAMINES ET MINÉRAUX - RÔLES, EFFETS EN CAS DE CARENCE ET D'EXCÈS par Sylvie Leblanc



Vitamine B3 (Niacine)

Elle joue un rôle dans: le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines; le fonctionnement du système nerveux; le processus de formation de l'ADN; la santé du système nerveux digestif, du cerveau et de la peau; la formation des globules rouges; le transport de l'oxygène vers les cellules; la circulation sanguine; la synthèse des hormones sexuelles; et la production des neurotransmetteurs.

Une carence en vitamine B3 est rare dans les pays développés. Elle peut toutefois résulter d'une alimentation peu diversifiée; de l'alcoolisme; de problèmes gastro-intestinaux; de la cirrhose ou encore de la maladie d'Hartnup. Les symptômes sont: perte d'appétit; inflammation des parois de la bouche et de la langue; diarrhées sévères; délire (grave carence); fatigue; maux de tête; vertiges; fourmillements dans les pieds et les mains; troubles de mémoire et de concentration; hyperréactivité de la peau exposée au soleil; troubles digestifs; troubles neurologiques et de l'humeur; et anémie. Elle peut provoquer aussi la pellagre qui se manifeste spécifiquement par les signes cliniques et les symptômes suivants: érythème (rougeur cutanée); vomissements, constipation ou diarrhées; langue rouge vif; dépression; apathie; maux de tête; fatigue; et perte de mémoire.

L'excédent est éliminé rapidement dans les urines. Toutefois, un surdosage en vitamine B3 peut provoquer: rougeurs; picotements de la peau; diarrhées; douleurs gastriques; maux de tête; hyperglycémie; troubles hépatiques; goutte; dépression; bouffées de chaleur; nausées; vomissements; altération de la tolérance au glucose (possible); vision trouble; et démangeaisons. Il n'existe pas de risque de surdosage lié à l'alimentation ou à l'exposition au soleil. Mais un excès peut avoir un impact négatif sur la fibrillation auriculaire (trouble de synchronisation des fibres musculaires des oreillettes du coeur). Un excédent peut entraîner: maux de tête; nausées; vomissements; perte de poids; intense fatigue; perte d'appétit; faiblesse; nervosité; et hypertension artérielle.

Molybdène

Il renforce la solidité des dents et des os; favorise la rétention du fluor; joue un rôle dans la formation de l'ADN; et permet la synthèse des protéines dans l'organisme. Il est essentiel à la croissance et au développement. Il intervient dans l'élimination de l'acide urique; la prévention de dysfonctionnement érectile; et la prévention de certaines tumeurs (au niveau de l'oesophage). Il est efficace contre certains types de migraines et aide à prévenir l'anémie et la goutte.

Sa carence entraîne un dysfonctionnement du foie, des problèmes buccaux et des inflammations gingivales. Elle peut aussi aggraver certaines maladies comme la maladie de Crohn, la sarcoïdose ou encore la maladie de Wilson. Elle peut causer des migraines, des vomissements et de la tachycardie. Elle pourrait survenir chez les personnes qui reçoivent une alimentation par voie intraveineuse. Les signes d'une carence sont: palpitations; maux de tête; troubles oculaires; désordre mentaux; impuissance sexuelle; désordres au niveau des gencives et des dents; irritabilité; et crise de goutte. Les signes d'un excès sont des troubles musculaires. L'intoxication par le molybdène peut éventuellement être traitée par le cuivre qui est un antagoniste de ce métal.

Sources :
<https://www.sante-sur-le-net.com/nutrition-bien-etre/nutrition/vitamines-sels-mineraux>
https://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/MieuxManger/Fiche.aspx?doc=vitamines-leurs-fonctions-les-meilleures-sources_vs
<https://askthescientists.com/fr/qa/vitamins/>
<https://www.regivia.com/alimentation-et-nutrition/les-micronutriments/les-vitamines/>
<https://www.familiprix.com/fr/produits-naturels>



Blagues en rafale

Par Claude Pellerin

Savez-vous pourquoi le Père Noël rit tout le temps ?

Parce que ce n'est pas lui qui achète les cadeaux.

_____ o o o _____

Quel est le gâteau le plus dur au monde ?

La bûche de Noël.

_____ o o o _____

Quel spectacle les écureuils vont-ils voir à Noël ?

Casse-Noisette.

_____ o o o _____

Que dit un hibou à sa femme le jour de l'An ?

Je te chouette (souhaite) une bonne année !



_____ o o o _____

Pourquoi le père Noël porte-t-il des bretelles rouges ?

Pour tenir son pantalon.

_____ o o o _____

Un garçon n'ayant jamais rencontré son père demande à sa mère :

- Maman, c'est qui mon père ?

- C'est le Père Noël, répond la mère avec un air agacé.

- Comment ça? s'étonne le gamin.

- Eh bien, il est venu la nuit, il m'a fait un cadeau et on ne l'a plus jamais revu !

Mots codés de Noël 5



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

oazar.fr & Elodie

À remplir et à retourner à Stéphanie avant le 28 février pour courir la chance de gagner une carte cadeau de 25,00\$.



Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

183 rang Terrebonne
Ste-Perpétue, Qc
G0R 3Z0

Téléphone: 418-359-3348

Télécopieur: 418-359-3348

Sans frais: 1-877-359-3348

Messagerie:

nouveauxsentiers@globetrotter.net

Site internet:

www.nouveauxsentiers.org

Page Facebook:

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

Votre santé mentale nous tient à cœur!

Objectifs de l'organisme

1. Aider les personnes à développer leur potentiel, leurs compétences et leur estime de soi.
2. Devenir plus actif et autonome dans les tâches de la vie quotidienne
3. Stimuler le support et l'entraide mutuelle
4. Briser la routine et l'isolement
5. Aider les personnes à se responsabiliser afin de favoriser la réappropriation du pouvoir sur leur vie (empowerment).

L'Écho du Rang se garde toujours le privilège de modifier ou d'écourter certains textes ou encore de refuser de publier des articles, tels que les lettres d'opinion et autres, pouvant porter préjudice. L'opinion émise par les auteurs des différents textes publiés dans ce journal ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'organisme.

Date de tombée du journal
d'hiver: 28 février 2025

Date de sortie du journal
Printemps
Avril 2025