



# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

DÉCEMBRE 2021 – BULLETIN #21



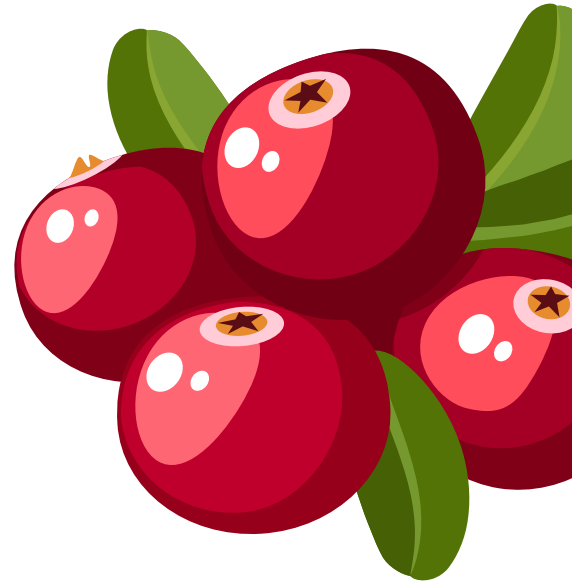
## LE PETIT MOT DE MURIEL

Je souhaite à chacun d'entre vous de passer enfin un Noël entouré de vos enfants, petits-enfants, amis, voisins et collègues. Mettez de côté la diète et savourez cette année chaque petit plat du temps des fêtes fait avec amour et tendresse. Il faut définitivement rattraper un peu le temps perdu! Profitez de chaque moment avec les gens qui vous sont chers et n'hésitez surtout pas de leur dire comment vous les aimez et les appréciez. ❤️ SANTÉ! ❤️



# SAVIEZ-VOUS QUE LA CANNEBERGE...

- est une excellente source de vitamine C
- très bonne pour la santé des os
- un fruit totalement dépourvu de sodium
- contient très peu de protéines et de sucres
- possède des vertus de protection contre les infections; particulièrement celles du système urinaire chez la femme car elle contient aussi un certain type de flavonoïde empêchant les bactéries de se coller aux parois du canal urinaire



## Fait intéressant:

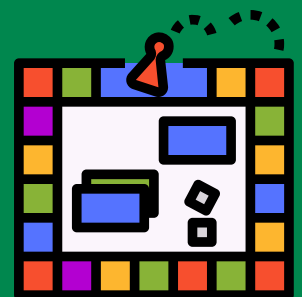
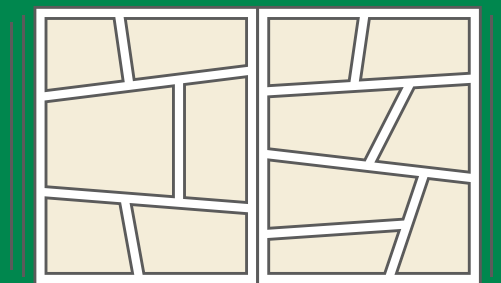
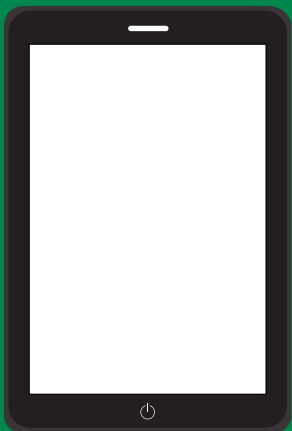
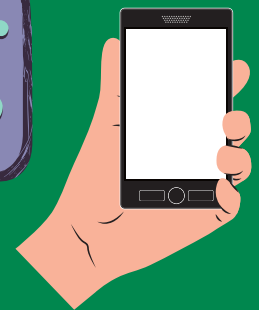
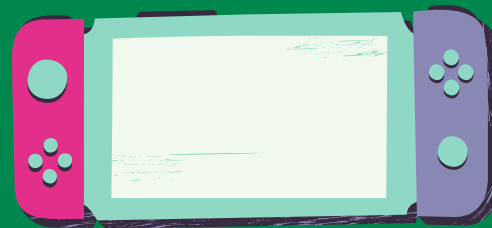
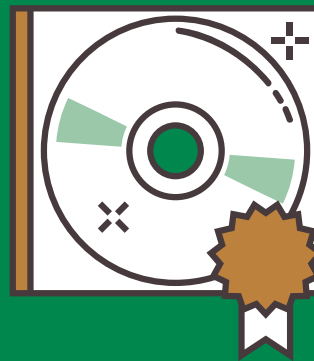
En Amérique du Nord, la canneberge était très présente à l'état sauvage bien avant l'arrivée des premiers colons européens. Elle faisait partie notamment de la diète des Amérindiens qui l'utilisaient également pour le traitement de plusieurs problèmes de santé et pour la conservation des poissons et des viandes. De plus, la canneberge était administrée aux colons européens pour lutter contre le scorbut, une maladie fréquente à l'époque de la colonisation.



# Le top 10 des cadeaux les plus offerts depuis 5 ans durant le temps des fêtes!



1. Les chocolats
2. Star Wars
3. La Reine des neiges
4. L'album d'Adèle
5. Le nouvel Astérix
6. Tablette numérique
7. Téléphone intelligent
8. Cartes-cadeaux
9. Jeux vidéos
10. Jeux de société et vintage



# Charade de Noël

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



Réponse: Chocolat (Chaud-col-A)

## Ampoule de réflexion

Yvon, qui a fait la grasse matinée, a un lunch spécial de Noël à midi avec son frère. Il consulte sa montre posée sur sa table de chevet et il croit qu'il a encore un peu de temps devant lui, mais il se trompe.

Pourquoi?



Réponse à la fin

# L'histoire des 4 bougies

Cliquez sur l'image pour écouter

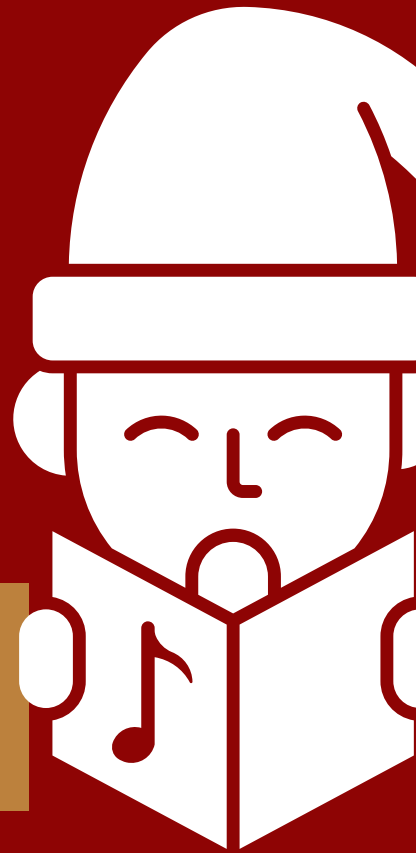


## Chansons de Noël

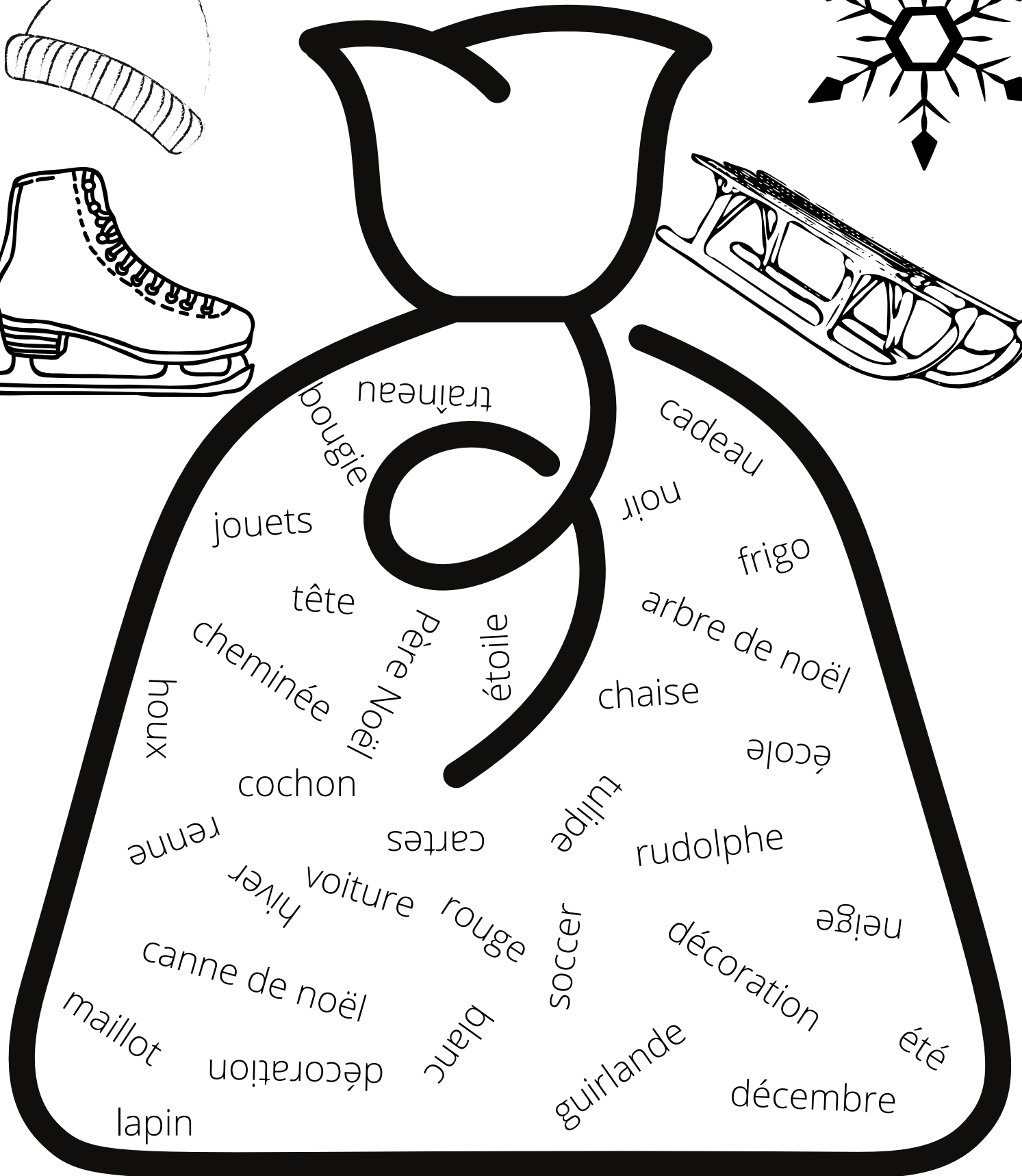
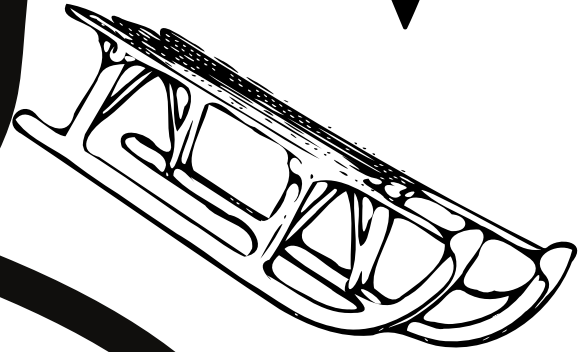
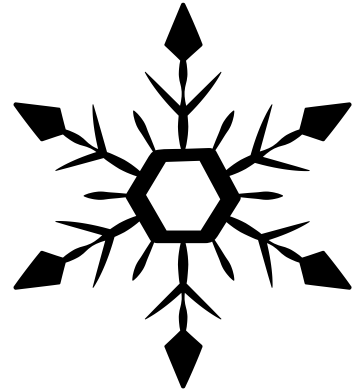
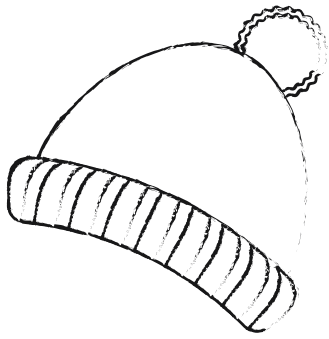
Cliquez sur un titre pour écouter la chanson

[Noël c'est l'amour avec la famille Goguen](#)

[Que les fêtes commencent! — Guylaine Tanguay.](#)



# Trouvez les mots de Noël dans le sac!



# RECETTES DE NOËL



## ***Mini-tourtières***

Préparation: 40 min

Cuisson: 60 min

[Voir cette recette](#)

## ***Gâteau renversé au chocolat et aux canneberges***

Préparation: 25 min

Cuisson: 40 min

[Voir cette recette](#)



**[À essayer: recette de tourtière végétarienne](#)**

**[Cliquez ici pour consulter d'autres recettes sur le thème de Noël](#)**

POUVEZ-VOUS TROUVER LES 13 MOTS  
CACHÉS DANS LA CEINTURE DU PÈRE NOËL?

COLLIERICHEMISEPTSHIRTEMPPSALOPETTESANDALESACHAUSSETTESHORTRICOTUQUE

## Blague du jour

Une femme arrive dans la cuisine et voit son mari avec une tapette à mouche.

- Que fais-tu?

Il répond:

- Je chasse les mouches...
- En as-tu tué?
- Oui, trois mâles, deux femelles.

Intriguée, elle lui demande:

- Comment fais-tu la différence entre les deux?

Il répond:

- Ben c'est simple, trois se trouvaient sur la canette de bière et les deux autres sur le téléphone!





# Conseils de Mme Chasse-Taches!

*source: le journal de Montréal, 27 août 2021*

## **De la sauce tomate sur mon T-shirt**

Versez sur la tache une eau gazeuse, comme du Club Soda ou de l'eau gazéifiée. Tapotez afin de faire pénétrer le produit dans le tissu. La tache devrait disparaître en quelques secondes. Un brossage avec du lait pourrait aussi donner un bon résultat.

## **De la gomme à mâcher sur mon jeans**

Déposez le vêtement au congélateur pour une heure afin que la gomme durcisse. Vous pourrez ainsi retirer les morceaux raidis. Si des traces demeurent, brossez-les avec du dissolvant à vernis à ongles contenant de l'acétone. Assurez-vous que ce produit n'endommage pas le tissu en le testant sur un endroit peu visible à l'intérieur du vêtement.

## **Des traces d'antisudorifique sur mon chemisier foncé**

Frottez les cernes blanchâtres avec du vinaigre blanc pur. Épongez-les avec un linge humide. Les traces devraient disparaître immédiatement et vous pourrez porter le chemisier avant de procéder au lavage.

## **De l'encre de stylo-bille sur mon uniforme scolaire ou habit**

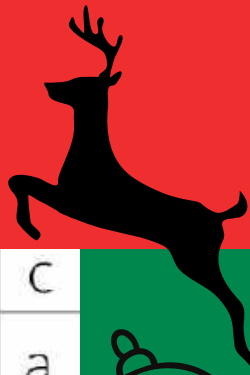
Ce type de tache disparaît en l'imbibant de jus de citron ou de fixatif à cheveux et en la brossant énergiquement. Un bâtonnet (Q-tips) trempé dans de l'alcool à friction peut aussi faire disparaître les petites marques de stylo.

## **De la boue sur mon pantalon et sur mon veston**

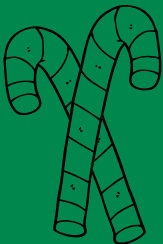
La belle ligne boueuse laissée après une promenade en vélo disparaîtra en la brossant avec un nettoyant tout usage comme M. Net, Lestoil ou Fantastik. Laissez le produit agir quelques heures avant de procéder au lavage.



# MOT CACHÉ



a	n	g	u	i	r	l	a	n	d	e	c	m	p	c
b	a	l	t	s	o	z	c	v	t	b	o	l	t	a
e	o	r	v	e	x	i	l	r	z	u	r	q	u	n
o	p	n	b	y	b	r	a	s	v	c	n	a	e	n
s	i	z	h	r	y	c	n	o	e	h	e	l	o	e
u	h	o	m	o	e	s	t	i	l	d	m	x	e	d
p	r	b	c	l	m	d	a	f	a	l	e	b	t	e
b	e	m	a	h	p	m	e	c	e	u	n	e	o	n
e	n	o	n	b	o	q	e	n	z	e	t	s	i	o
p	n	v	n	j	l	u	j	d	o	c	o	b	l	e
i	e	x	e	v	u	b	x	i	e	e	s	y	e	l
y	b	a	i	e	i	f	y	v	r	n	l	n	a	s
d	e	c	o	r	a	t	i	o	n	v	e	j	e	u
j	y	u	z	o	e	c	b	p	h	u	k	i	d	e
d	p	e	r	e	n	o	e	l	p	s	u	v	g	k
v	l	f	e	b	o	z	j	d	v	t	t	e	y	e



Père Noël  
bonhomme de neige  
décoration  
arbre de Noël  
cadeau  
étoile

renne  
canne de Noël  
carte  
ornement  
guirlande  
houx

# Rions un peu

Cliquez sur les images pour visionner



## La magie de Noël

UN BEAU SAPIN

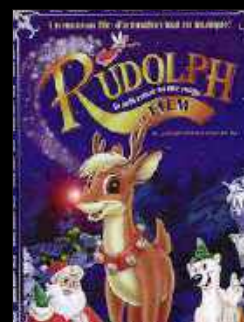
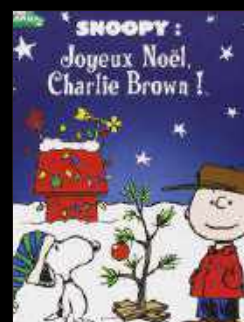
avec

Sam Breton



# Les 15 films de Noël les plus populaires selon Reader's Digest Canada!

1. La vie est belle (It's a Wonderful Life)
2. Joyeux Noël, Charlie Brown (A Charlie Brown Christmas)
3. Une histoire de Noël (A Christmas Story)
4. Rudolph le petit renne au nez rouge (Rudolph the Red-Nosed Reindeer)
5. Conte de Noël (A Christmas Carol)
6. Piège de cristal (Die Hard)
7. Joyeux Noël dans le Connecticut (Christmas in Connecticut)
8. Maman, j'ai raté l'avion (Home Alone)
9. L'étrange Noël de monsieur Jack (The Nightmare Before Christmas)
10. Le Lutin (Elf)
11. L'arme fatale (Lethal Weapon)
12. Gremlins
13. Le sapin a des boules (National Lampoon's Christmas Vacation)
14. Fantômes en fête (Scrooged)
15. Noël blanc (White Christmas)



# Souhait de Noël

Une enseignante était chez elle, et à l'heure du dîner, elle a commencé à lire les devoirs faits par ses élèves.

Son mari était près d'elle et jouait à je ne sais quoi sur sa tablette.

Pendant qu'elle lisait le dernier devoir, les larmes ont commencé à couler silencieusement sur le visage de sa femme.

Le mari a vu cela et a demandé: « Pourquoi tu pleures ma chérie? Qu'est-ce qui s'est passé? »

La femme: « Hier, j'ai donné un devoir aux élèves de première année sur le sujet : Mon souhait. »

Le mari: « D'accord, mais pourquoi pleures-tu? »

« C'est le dernier devoir qui me fait pleurer », répond-elle.

Le mari curieux : « Qu'est-ce qui est écrit dans ce devoir et qui te fait pleurer? »

La femme: « Écoute, je vais te le lire. »

*« Mon souhait est de devenir un smartphone. Mes parents aiment tellement leur smartphone. Ils sont tellement préoccupés avec leur smartphone que, parfois ils oublient de s'occuper de moi. Quand mon père rentre fatigué du travail, il a du temps pour son smartphone, mais pas pour moi. Quand mes parents sont en train de faire un travail important et que le smartphone sonne, ils répondent au téléphone à la première sonnerie. Mais pas à moi... même si je pleure. Ils jouent des jeux sur leur smartphone, mais pas avec moi. Ils ne m'écoutent jamais, même quand je suis en train de leur dire quelque chose d'important. Alors, mon souhait est de devenir un smartphone. »*

Après avoir écouté, le mari était ému et a demandé à sa femme : « Qui a écrit ça? »

La femme: « Notre fils. »

# Pensée du jour

*Ce que nous sommes est le cadeau que la vie nous a fait.  
Ce que nous devenons est le cadeau que nous faisons à la vie.*

*-Michel St-Jean*

## Comment dire Joyeux Noël en d'autres langues

Espagnol: Feliz Navidad

Anglais: Merry Christmas

Allemand: Frohe Weihnachten

Arabe: Miilaad majiid

Italien: Buon Natale

Portugais: Feliz Natal

Néerlandais: Vrolijk kerstfeest

Suédois: God Jul

Tchèque: Veselé vánoce



# INFO SANTÉ

## Comment relancer votre métabolisme pendant les fêtes?

Source: Top Santé

1. Bien vous hydrater
2. Réaugmenter progressivement votre nombre de calories
3. Améliorer la qualité de votre sommeil
4. Éviter les aliments transformés
5. Pratiquer la musculation
6. Limiter le stress
7. Réduire votre consommation d'alcool
8. Prendre un petit déjeuner
9. Augmenter votre apport en protéines



# Trouvez les 7 différences





# Devinettes de Noël

**Comment sait-on que le Père Noël est bon au karaté?**

- *Il a sa ceinture noire*

**Quel spectacle les écureuils vont-ils voir à Noël?**

- *Casse-Noisette*

**Quel est le gâteau le plus dur au monde?**

- *La bûche de Noël*

**Qu'est-ce qui a 38 jambes, 10 têtes et 2 bras?**

- *Le Père Noël et ses neuf rennes*

**M. et Mme Relande ont un fils, quel est son nom?**

- *Guy Relande (guirlande)*





# Joyeuses Fêtes!

Profitez de cette pause bien méritée pour faire le plein d'énergie. Et que votre année 2022 soit sereine et remplie d'accomplissements tous plus inspirants les uns que les autres.

**La Caisse Desjardins Ontario vous offre ses meilleurs vœux!**

 **Desjardins**

# MERCI À NOS PARTENAIRES



HAMILTON | NIAGARA  
Centre de santé  
communautaire  
Votre bien-être, notre raison d'être!



[www.desjardins.com/ontario](http://www.desjardins.com/ontario)



WELLAND



MOUVEMENT D'IMPLICATION  
FRANCOPHONE D'ORLÉANS



United Way  
Niagara



United Way

A large, multi-colored rainbow arching over the text. The rainbow has seven distinct bands of color: red, orange, yellow, green, blue, purple, and red. Below the rainbow are two light green, rounded shapes representing clouds.

**Joyeux Noël et que  
chaque moment soit  
magique!**

Bulletin rédigé par Muriel Thibault-Gauthier  
Mise en page par Justin Gauthier et Danielle Lavigne  
(Arcfire Media)

**Vous avez des idées, des suggestions et des photos?  
N'hésitez pas d'envoyer un courriel à  
[mthibault.mauve@gmail.com](mailto:mthibault.mauve@gmail.com)**