

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

FÉVRIER 2022 — BULLETIN #23



LE PETIT MOT DE MURIEL

Je dis toujours que je suis vraiment privilégiée et bénie car je suis tellement entourée d'amour et d'amitié! ♥
Soyons des Valentins et des Valentines qui sont des rayons de soleil qui font une différence autour de nous!

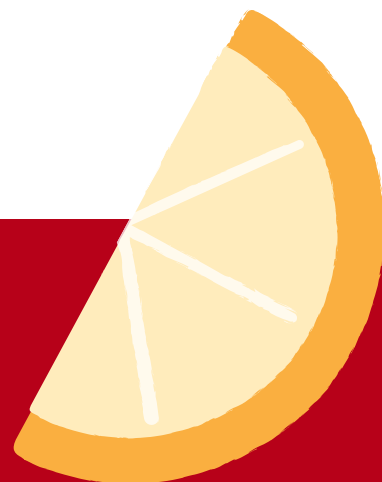


SAVIEZ-VOUS QUE LA VITAMINE D...



- est aussi connue comme la vitamine soleil
- est très importante pour construire des os solides et en très bonne santé
- favorise dans l'intestin l'absorption du calcium à partir de l'alimentation, l'ingrédient qui favorise vraiment la dureté de l'os
- peut prévenir le diabète et les maladies auto-immunes
- peut réduire des cancers et prévenir le cancer du sein
- garde le coeur en santé
- protège contre la grippe et le rhume
- améliore votre humeur
- aide à éviter les chutes et améliore l'équilibre
- est bon pour garder les artères en santé
- soulage le syndrome du côlon irrité
- peut aider à réduire les maux de tête

Recherchez du jus d'orange fortifié avec de la vitamine D pour recevoir une bonne combinaison de celle-ci et de vitamine C!



Charades de St-Valentin

Mon premier est la première lettre de l'alphabet.
Mon deuxième est un métal précieux.
Mon tout sait aimer avec passion.

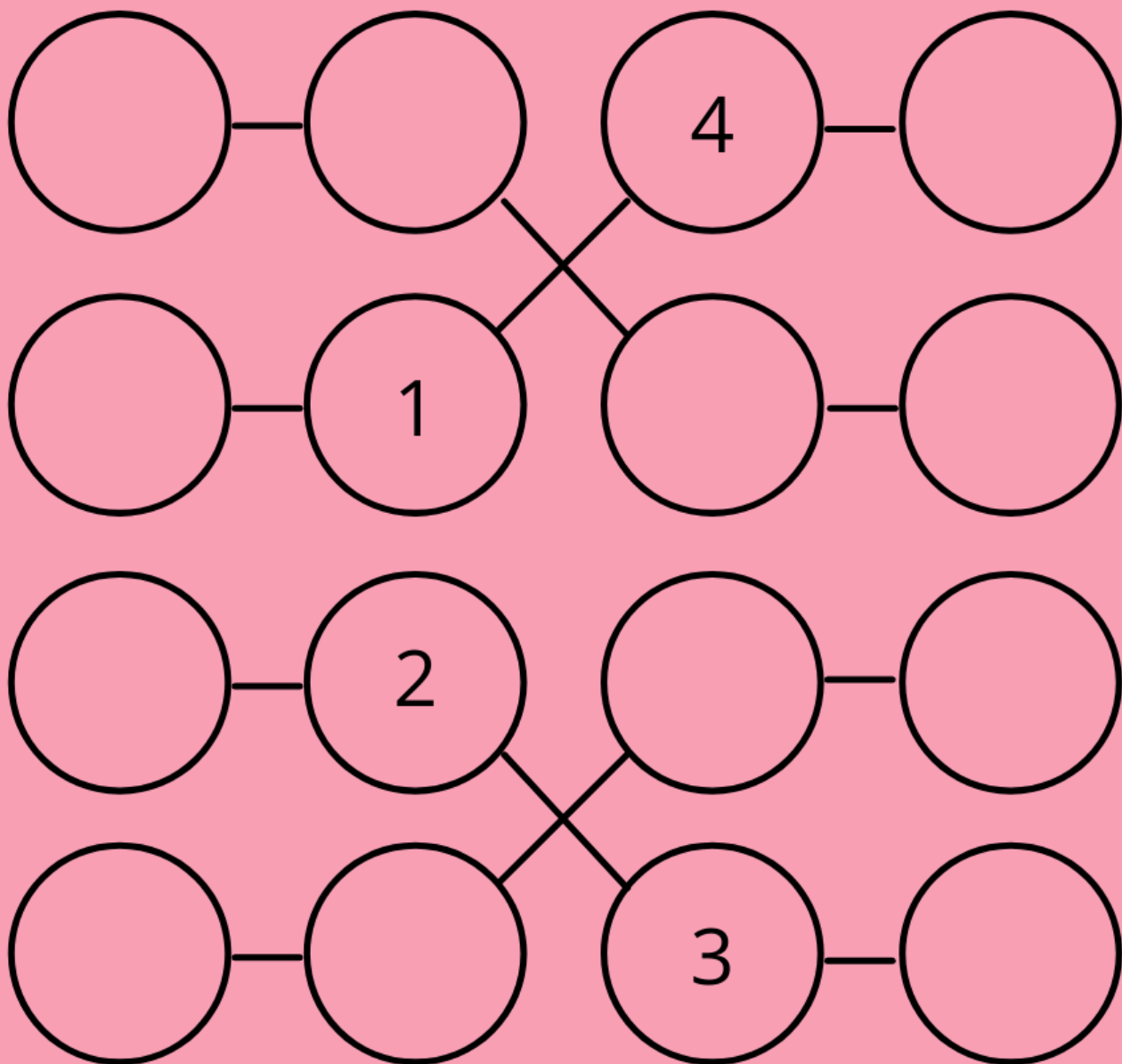
Mon premier se savoure au féminin.
Mon second revient 24 fois dans une journée.
Mon tout apporte joie et sérénité.

(réponses: adorer (A-dorer), bonheur (bon-bonne; une heure))

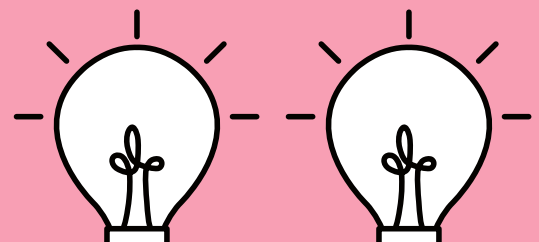
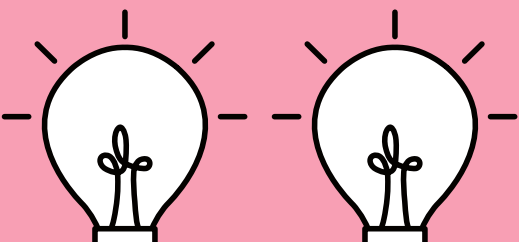


Ampoule de réflexion

Place trois fois le numéro '1', trois fois le numéro '2', trois fois le numéro '3' et trois fois le numéro '4' pour que les 4 nombres apparaissent une seule fois par ligne, colonne et chaîne.



réponse par ligne : 1, 3, 4, 2
3, 1, 2, 4
4, 2, 1, 3
2, 4, 3, 1



La vraie histoire du jour de la marmotte (groundhog day)!

Selon la légende, la marmotte sort de son terrier le 2 février à midi pour chercher son ombre. Si elle la voit, elle a peur, rentre dormir dans sa maison et l'hiver dure encore six semaines. Si elle ne la voit pas, elle reste dehors, car le pire de l'hiver est passé et un temps beaucoup plus chaud approche.

Les origines du jour de la marmotte

Le jour de la marmotte remonte à l'Europe médiévale et s'appelait alors la Chandeleur. Il s'agissait d'une fête chrétienne pendant laquelle on allumait des chandelles (d'où le nom de Chandeleur). Selon une légende européenne, les hérissons prédisaient vraiment l'arrivée du printemps suivant le temps qu'il faisait le jour de la Chandeleur. Les colons européens transmettent en Amérique du Nord la légende du 2 février et, en l'absence de hérissons, ils confient à la marmotte le soin de prédire l'arrivée du printemps.

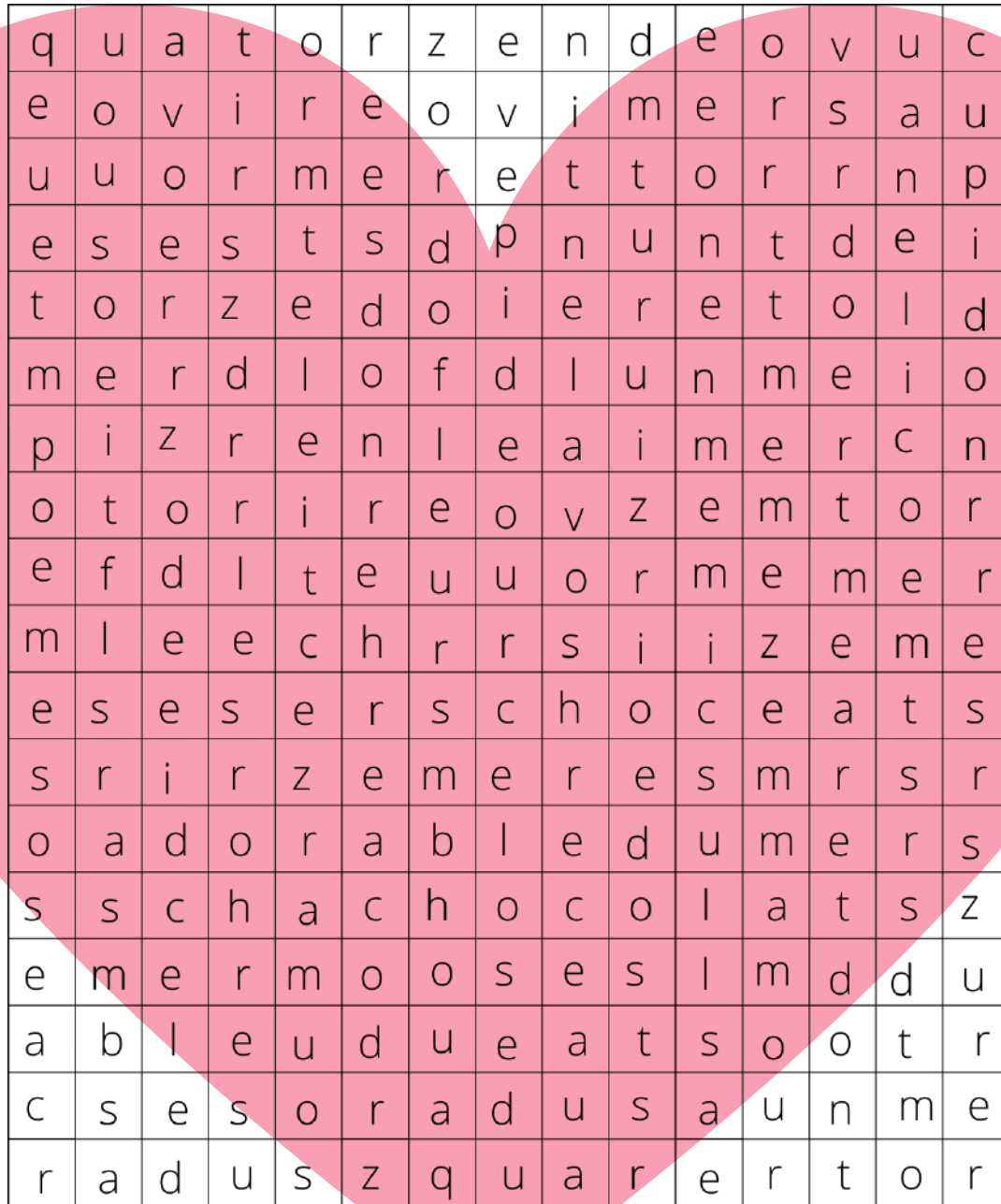
Les premiers colons attendent anxieusement, lorsque les réserves hivernales diminuent, l'arrivée d'un printemps précoce pour semer et récolter de très bonne heure. Toutefois, ils ne se rendent pas compte que la marmotte s'éveille plus tard que le hérisson européen et qu'il est moins probable qu'elle remue, même durant les jours très chauds de l'hiver. Le 2 février, le pire de l'hiver est habituellement chose du passé en Europe occidentale, mais les hivers canadiens sont généralement plus longs : il fera encore plus froid et il neigera encore davantage après cette date. Au début de février, les ouvertures des terriers des marmottes sont habituellement recouvertes d'épaisses couches de neige et de glace.

L'ombre dans la légende est en partie vraie. En hiver, les jours ensoleillés sont généralement associés à l'air arctique, plus froid et plus sec; quant aux jours nuageux, ils sont associés à l'air maritime, plus doux et plus humide. Comme les conditions météorologiques persistent habituellement plusieurs jours, les conditions du 2 février peuvent se maintenir durant quelques jours, mais pas nécessairement plus longtemps.



C'est bientôt la Saint-Valentin!

Trouve les mots cachés



coeur
cupidon
chocolats
poèmes

adorable
aimer
amour

valentin
quatorze
fleurs

roses
carte
février

Un peu de réflexion

Je vous demande de réfléchir aux questions suivantes:

Si j'avais seulement 1 carte de St-Valentin en main, je la donnerais à ??? et pourquoi???

Quelle est selon vous la qualité la plus importante chez un ami/une amie?

Je vais faire une différence chez un ami/une amie en ce mois de l'amour et de l'amitié qu'est février surtout encore en plein coeur de la pandémie en:

appelant quelqu'un

envoyant une carte/lettre/courriel

prenant le temps de parler à quelqu'un à l'épicerie, la pharmacie, etc.

souriant

Voici quelques trucs pour nettoyer vos bijoux argentés à la maison!



1. Dentifrice: Imbibez un chiffon avec de l'eau tiède. Mettez le dentifrice sur votre bijou. Frottez le bijou avec une brosse à dents et le chiffon!
2. Jus de citron: Frottez le jus de citron avec une brosse à dents sur le bijou! Rincez le bijou avec de l'eau froide.
3. Le soda au Cola: Mettez votre bijou dans un Cola avec du soda. Laissez tremper pendant 10 minutes. Rincez à l'eau claire!

Les trois parfums les plus populaires chez les femmes en 2021 d'après Yahoo!

1. Eau de parfum: *La vie est Belle de Lancôme*
2. Eau de parfum: *J'Adore de Dior*
3. Eau de parfum: *Coco Mademoiselle de Chanel*



DES RECETTES POUR LA SAINT-VALENTIN



PHILTRE DE CUPIDON (CHOCOLAT CHAUD BLANC AUX FRAMBOISES)

Préparation: 5 min

Cuisson: 10 min

[Voir cette recette](#)

BISCUITS SANDWICHS À LA CRÈME DE PETITS FRUITS

Préparation: 60 min

Cuisson: 8 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez ici pour consulter d'autres recettes de Saint-Valentin](#)

Écoutez ces films d'amour et d'amitié populaires pendant ce mois de février plus ou moins confiné à la maison...



1. N'oublie Jamais (The Notebook)
2. Titanic
3. Cher John (Dear John)
4. Le temps d'un automne (A Walk to Remember)
5. Lettres à Juliette (Letters to Juliet)
6. Je te promets (The Vow)
7. Le secret de Charlie (Charlie St. Cloud)
8. Un jour (One Day)
9. 500 jours ensemble (500 Days of Summer)
10. Avant toi (Me before you)
11. La promesse (The Promise)
12. Orgueil et préjugés (Pride and Prejudice)
13. Donne-moi ta main (Leap Year)
14. Dix bonnes raisons de te larguer (Ten Things I Hate About You)
15. Nos étoiles contraires (The Fault in Our Stars)
16. Il était temps (About Time)
17. Entre deux rives (The Lake House)
18. Moulin Rouge
19. Seule la Terre (God's Own Country)



Une belle chanson d'amour

Cliquez sur l'image pour écouter
Je l'aime à mourir de Francis Cabrel



RIONS UN PEU

Les joies de l'hivers
(Cliquez sur l'image pour visionner)



Les Bouquineux

Recommandation mensuelle pour les
passionnés de la littérature — avec Denise Lavigne



Chers bouquineuses et bouquineux,

En faisant le tri des livres qui nous sont donnés pour notre nouvelle bibliothèque francophone de Welland, il m'arrive souvent de m'arrêter sur un livre qui pique ma curiosité.

L'essai **Le naufrage des civilisations** écrit en 2019 par **Amin Maalouf** en est un.

La première phrase du résumé nous dit: "Il faut prêter attention aux analyses d'Amin Maalouf: ses intuitions se révèlent des prédictions, tant il semble avoir la prescience des grands bouleversements de l'Histoire." Dans ce livre, il fait œuvre de spectateur engagé et de penseur, racontant des événements majeurs dont il fut l'un des rares témoins oculaires. Il nous explique pourquoi toutes les aires de civilisations sont menacées de naufrage.



Un sursaut s'impose, conclut-il. Le paquebot des hommes ne peut continuer à naviguer ainsi vers sa perte.

Il nous fait plaisir de recevoir vos commentaires et/ou vos auteurs et titres préférés, et pourquoi pas se laisser tenter par un roman à l'eau de rose en ce mois des amoureux.

Livre disponible à la bibliothèque Les bouquineux, à Welland, au 50 rue Dorothy. Celle-ci planifie ouvrir ses portes tôt dans la nouvelle année.

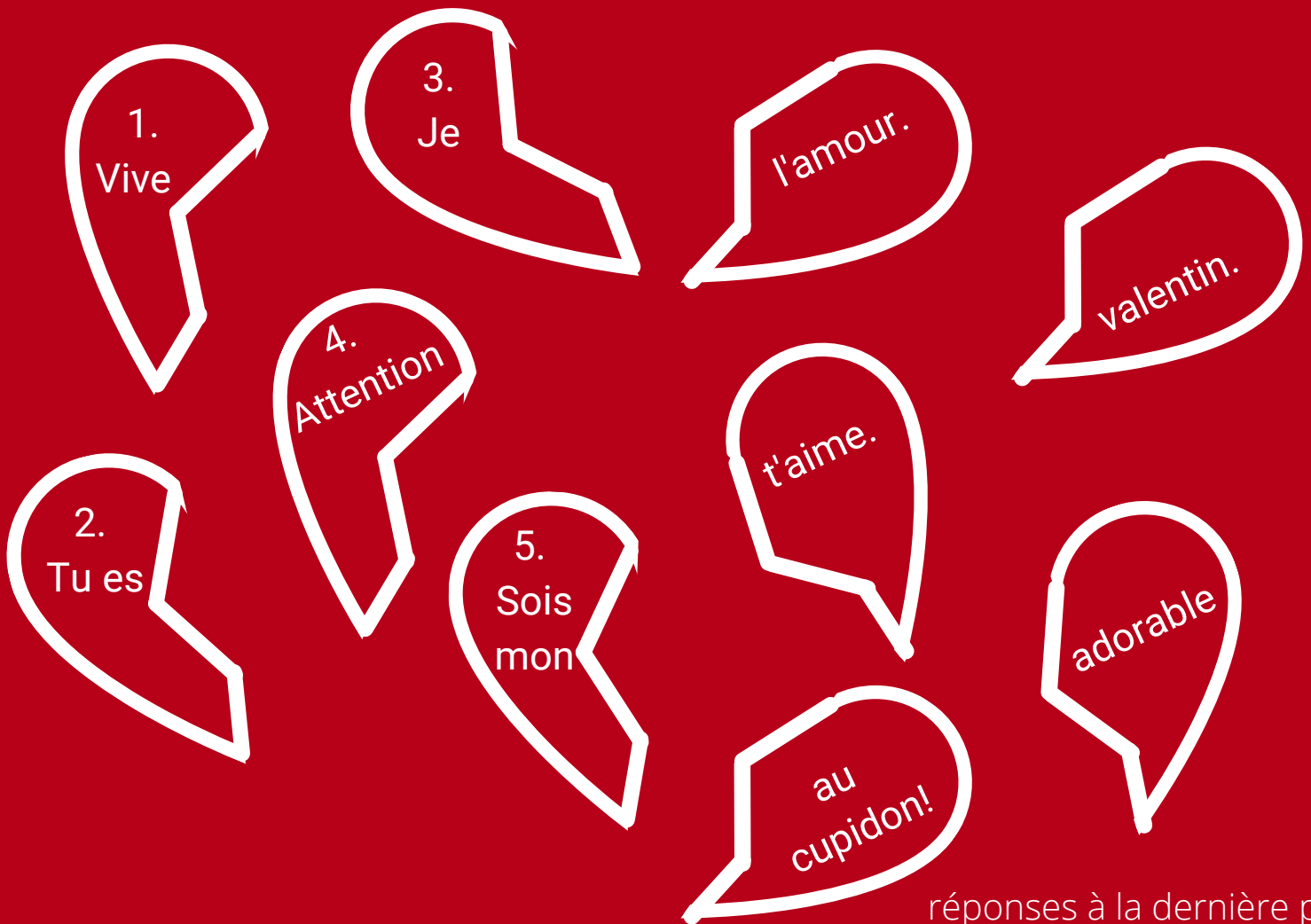
Si vous désirez lire en ligne d'autres livres en version numérique du même auteur vous les trouverez à la Bibliothèque des Amériques et le service est gratuit.

Je vous recommande un abonnement en ligne à la Bibliothèque des Amériques.

Pour communiquer avec nous:
lesbouquineux@gmail.com

Les coeurs de Cupidon

Trouve les cinq messages pour la Saint-Valentin.



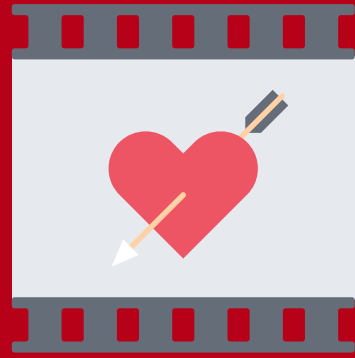
réponses à la dernière page

Vos réponses:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Blaque du jour

Un couple dans la soixantaine est au cinéma. Ils regardent un film d'amour où les personnages principaux vivent une passion intense. À un moment, la dame, émue, se penche vers son mari et lui dit :



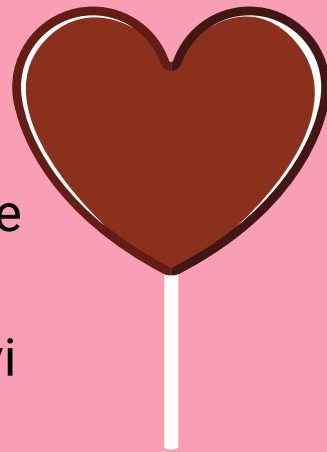
- C'est fou comme ils s'aiment ces deux-là. Pourquoi ne m'embrasses-tu plus comme le gars le fait dans le film ?



- Ben...oui, mais...lui il a touché 500,000 dollars pour faire ça!

Savais-tu que...

- plus de 35 millions de boîtes de chocolats en forme de coeur seront vendues pour la St-Valentin!
- les enseignants recevront le plus de Valentins, suivi par les enfants, les mères, les épouses, les amoureux et les animaux.
- 73% des personnes qui achètent des fleurs pour la St-Valentin sont des hommes, alors que seulement 27% sont des femmes.
- Plus de 1 milliard de dollars de chocolats est acheté pour la St-Valentin au Canada.
- 189 millions de roses sont vendues aux États-Unis à la St-Valentin.



**Bonne fête aux
Valentins et aux
Valentines nés en
février!**

Semaine de la canne blanche

6 au 12 février

Depuis 1946, la première semaine complète de février est reconnue au Canada comme étant la «Semaine de la canne blanche » (White cane week).

Cette semaine très importante vise à accroître la sensibilisation du public envers les capacités des Canadiens vivants avec des limitations visuelles.

INFO SANTÉ

Bienfaits des animaux sur les personnes âgées

- Rompent l'isolement
- Réduisent le stress et la dépression
- Renforcent l'estime de soi
- Aident à rester actifs et vigilants
- Aident à atténuer les effets de certaines maladies dégénératives



Quel animal choisir?

Le chien: Peut être dressé pour aider avec certaines tâches et favorise l'activité physique.

Le chat: N'a pas besoin de sortir et peut rester seul pendant 24 à 48 heures. Promouvoit aussi l'affection et le calme.

L'oiseau: Apporte la gaieté par son chant

Cochon d'Inde: Doux, affectueux, facile à manipuler.

Tortue: Calme et discrète.



MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS



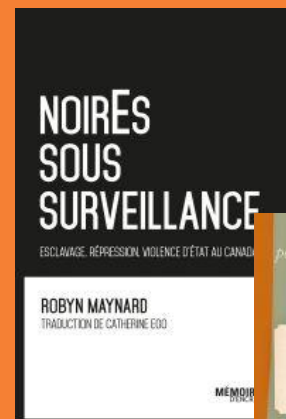
Un peu d'histoire:

- En 1926, aux États-Unis, il y a eu la première semaine de l'histoire des Noirs.
- En 1970, les États-Unis ont eu leur premier mois dédié à l'histoire des Noirs.
- En 1976, le mois de l'histoire des Noirs est officiellement reconnu par le gouvernement américain.
- Au Canada, le mois de l'histoire des Noirs est reconnu depuis décembre 1995.
- La première célébration au Canada a eu lieu en février 1996.

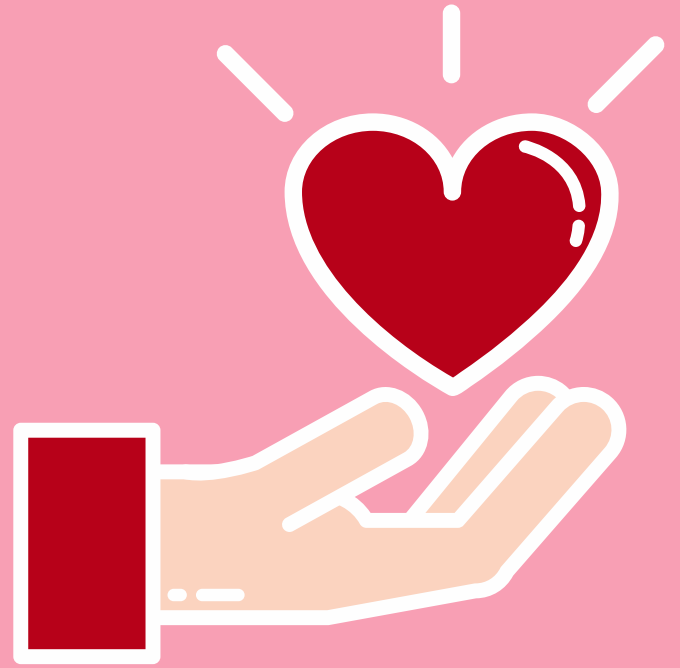
Deux livres pour mieux comprendre l'histoire des Noirs, disponibles à la Bibliothèque des Amériques (cliquez sur le titre pour y accéder)

*NoirEs sous surveillance:
esclavage, répression, violence d'État au
Canada par Robyn Maynard*

*Nous ne trahisons pas le poème par
Rodney Saint-Éloi*



MERCI À NOS PARTENAIRES





**L'espoir est contagieux,
comme le rire!
Joan Baez**

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**