



# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

FÉVRIER 2023 — BULLETIN #33



## LE PETIT MOT DE MURIEL

L'amour et l'amitié sont deux mots très importants dans notre vie. Prenez le temps ce mois-ci pour appeler un ami, un membre de la famille, une personne qui vous tient à coeur. Ce petit geste peut faire toute la différence dans la vie de quelqu'un et ne coûte rien sauf prendre le temps de notre horaire souvent chargé. Le plus important comme le dit bien Ginette Reno dans sa chanson L'essentiel: c'est aimer et d'être aimé! ❤️



# QUIZ DE FÉVRIER!



**1. Est-ce qu'une araignée peut tomber dans la toile d'une autre araignée?**

Réponse: Non, c'est presque impensable. Une araignée est couverte d'une couche extrêmement fine d'huile sur laquelle la colle poisseuse des fils de soie ne peut pas s'accrocher.

**2. Les semelles de chaussures s'usent-elles plus vite du côté droit ou du côté gauche?**

Réponse: Du côté droit

**3. Quel aliment coûte presque exactement autant aujourd'hui qu'il coûtait il y a plus de 100 ans?**

Réponse: le sel

**4. Dans un jeu de cartes, il y a quatre rois mais un seul n'a pas de moustache. Lequel?**

Réponse: Le roi de coeur

**5. Quelle est l'explication historique du fait que nous nous serrons la main lorsque nous nous saluons?**

Réponse: On se serrait la main pour montrer que la main ne tenait pas d'arme.

# SAVIEZ-VOUS QUE LE POPCORN EST...



- une bonne source de protéines
- peu calorique
- riche en antioxydant
- aide à combattre le cancer
- ne contient pas de gluten
- soulage la constipation
- a presque autant de fer que les épinards
- contient de très grandes quantités de polyphénols permettant ainsi une meilleure circulation sanguine, une amélioration de la santé digestive et une réduction du risque de nombreuses maladies

## FAITS INTÉRESSANTS SUR LE POPCORN

- Le popcorn est né bien avant l'arrivée des cinémas. Les premières traces de maïs soufflé datent de 5.000 ans avant JC. Elles ont été détectées lors de fouilles archéologiques dans le nord du Pérou.
- Le popcorn éclaté se présente sous deux formes de base : flocon de neige et champignon. Les cinémas préfèrent le flocon de neige parce qu'il est plus gros. De nombreux cinémas réalisent un bénéfice plus important avec le popcorn qu'avec la vente de billets.
- Les Américains consomment 17 milliards de litres de popcorn éclaté chaque année. C'est assez pour remplir l'Empire State Building 18 fois!
- Le plus grand festival de pop-corn est le Marion Popcorn Festival. Ce festival attire plus de deux cent mille personnes.
- Christophe Colomb aurait introduit le popcorn auprès des Européens à la fin du 15e siècle.
- La première machine à popcorn commerciale a été inventée par Charles Cretors à Chicago en 1885.
- Lorsqu'ils sont éclatés, les grains de popcorn peuvent atteindre une hauteur d'un mètre.
- Les grains non éclatés sont appelés vieilles filles ou fileuses.

# Journée internationale de l'ours polaire

27 février



## Pourquoi cette journée est-elle importante?

- Elle coïncide avec la période où les mamans et les oursons polaires dorment dans leurs tanières.
- Elle sert à sensibiliser à l'état de conservation de l'ours polaire
- Elle est organisée par "Polar Bears International" pour sensibiliser l'impact du réchauffement climatique et la réduction de la banquise sur la population d'ours polaire
- Elle encourage les gens à trouver des moyens de réduire leur émission de carbone.
- Elle encourage l'installation d'une isolation éconergétique dans les maisons.



La journée est importante puisque la fonte de glace participe à la hausse du niveau des océans, modifie les courants océaniques, qui contribuent à l'équilibre du système climatique et réduit la capacité de la terre à réfléchir le rayonnement solaire.

# Trucs d'hiver de grand-mère!



**"Les salles de bains peuvent devenir très froides en hiver parce qu'elles sont faites de carrelage et de métal. S'asseoir sur la cuvette dès le matin peut être un réveil difficile lorsqu'il fait très froid, mais au lieu de choquer votre derrière à l'aube (excusez le jeu de mots), essayez de mettre une paire de chaussettes/bas sur le siège."**

**"Si votre voiture est restée dans l'allée par des températures négatives pendant quelques jours et que vous avez du mal à faire entrer la clé dans la serrure, ne paniquez pas. Vous n'avez pas nécessairement besoin de verser de l'eau bouillante dessus et risquer d'endommager votre voiture. Vous pouvez plutôt verser du désinfectant pour les mains. Les produits chimiques contenus dans le désinfectant dégèleront vos serrures en quelques instants. Vu l'époque dans laquelle nous vivons, la plupart d'entre nous ont du désinfectant pour les mains à portée de main."**

**"Avez-vous déjà essayé d'entrer dans votre voiture ou dans votre porte d'entrée avec la clé et échoué lamentablement ? En hiver, les serrures sont souvent gelées à l'extérieur et à l'intérieur, ce qui les rend très difficiles à ouvrir. Vous pouvez continuer à essayer d'entrer et risquer de casser la clé, ou vous pouvez faire ceci à la place. "**

**"Prenez un briquet et chauffez la clé avant de la mettre dans la serrure. Cela peut prendre quelques essais, mais vous serez à l'intérieur en un rien de temps, en vous demandant pourquoi vous ne l'avez jamais fait avant. Les clés étant en métal, elles ne seront pas endommagées par la chaleur."**

# Le Carnaval de Québec

**Le Carnaval de Québec est le plus important et le plus ancien carnaval d'hiver au monde. Il se tient chaque année dans la ville de Québec au Québec. Il propose aux milliers de visiteurs un vaste éventail d'activités pour tous les goûts et âges : défilés de nuit, sculptures sur neige, course en canot, château de glace, couronnement de la reine, et Palais de Bonhomme. Bonhomme Carnaval est le représentant officiel de l'événement et sa plus grande qualité est la joie de vivre.**

**Bonne fête aux  
Valentins et Valentines!**

# Blague du jour

Un jeune prêtre nouvellement ordonné vient d'être nommé dans une paroisse de campagne.

Le jour de la confession il dit au curé:

- Je n'en ai aucune expérience, je ne sais pas très bien quelle pénitence donner selon les cas.

- Ce n'est pas grave, dit le curé. Mettez-vous de l'autre côté, vous m'entendrez confesser.

Une première pénitente s'agenouille.

- Mon père, je m'accuse d'avoir trompé mon mari...  
- Combien de fois?  
- Trois fois.  
- Vous direz cinq « Je vous salue Marie » et vous mettrez dix dollars dans le tronc de la Sainte Vierge.

Une seconde pénitente s'accuse elle aussi d'avoir trompé son mari trois fois.

- Vous direz cinq « Je vous salue Marie » et vous mettrez dix dollars dans le tronc de la Sainte Vierge.

Après quoi il sort du confessionnal et dit au jeune prêtre de prendre sa place.

Une nouvelle pénitente s'agenouille de l'autre côté de la grille.

- Mon père, je m'accuse d'avoir trompé mon mari...  
- Combien de fois?  
- Deux fois.  
- Alors vous pouvez recommencer, parce qu'aujourd'hui pour dix dollars vous avez droit à trois fois...



# LE MYSTÈRE DES MOTS

Trouve les mots suivants dans la grille et découvre le message secret avec les mots restants

f	e	c	l	a	i	r	e	r
l	b	e	a	m	t	b	c	e
r	e	o	m	o	r	y	r	n
a	o	v	i	u	o	c	o	i
r	l	u	i	s	f	h	f	m
d	f	l	g	v	n	a	c	u
e	a	o	u	e	o	l	e	l
u	n	f	y	m	c	e	a	l
r	a	e	a	e	e	u	u	i
n	l	u	e	u	r	r	d	t

**allumer**

**ardeur**

**bois**

**chaleur**

**chaud**

**éclairer**

**fanal**

**feu**

**force**

**foyer**

**fumée**

**illuminer**

**lueur**

**réconfort**

**rouge**

**vive**

Cette année, le Carnaval est: \_\_\_\_\_

# Trouvez les différences!



# RECETTES AU TOBLERONE



## MOUSSE AU TOBLERONE EXPRESS (SANS OEUF)

Préparation: 12 min

Cuisson: 10 min

[Voir cette recette](#)

## SAVEURS D'ENFANCE EN VERRINE

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min

[Voir cette recette](#)



**Toblerone : personne n'avait remarqué ce détail renversant dans le logo à part cet enfant de 10 ans**

*"Mon fils a reçu son premier Toblerone aujourd'hui. Il m'a demandé à quoi servait l'ours sur l'emballage. Je lui ai rétorqué : 'De quel ours parles-tu ?'. », a rapporté Stéphanie, une jeune maman qui réside à Edmonton au Canada. Son petit garçon, âgé de 10 ans, a fait une découverte surprenante. En effet, un détail très discret a sauté aux yeux de l'enfant sur le logo de la marque suisse. En plus de 100 ans d'histoire, ni le logo ni le packaging de la marque n'ont évolué, ce qui n'est pas un hasard. En effet, le logo Toblerone réussit le pari d'être à la fois intemporel et toujours d'actualité."*

[Lire l'article en cliquant ici](#)

# La Bibliothèque Soleil

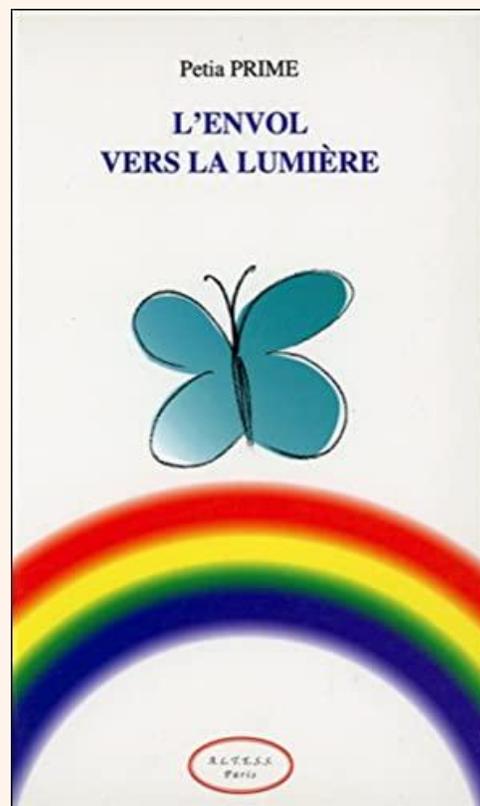
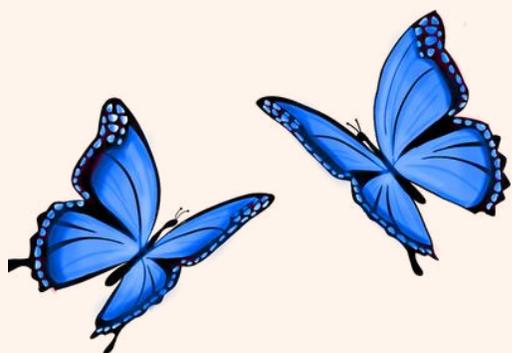
Recommandation mensuelle pour les  
passionnés de la littérature — avec Denise Lavigne



## L'éternel envol par Françoise Michon

Dans ce petit bouquin Petia Prime nous explique son approche alors qu'elle accompagne sa mère qui chemine vers la phase terminale de sa vie.

Lors de la métamorphose qui suit la mort physique, comme le papillon qui émerge de la chrysalide, il nous est possible de traverser le "pont", cet arc-en-ciel qui relie le monde de la matière au monde de l'Esprit.



**Vous trouverez ce livre à notre Bibliothèque Soleil**

Les heures d'ouvertures sont disponibles en ligne sur

**le site de l'Église Sacré-Cœur de Welland.**

Pour plus d'information signalez

- le secrétariat de l'église au (905) 735-5823
- l'adresse courriel [deniselavigne48@gmail.com](mailto:deniselavigne48@gmail.com).



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

# Chanson vedette!

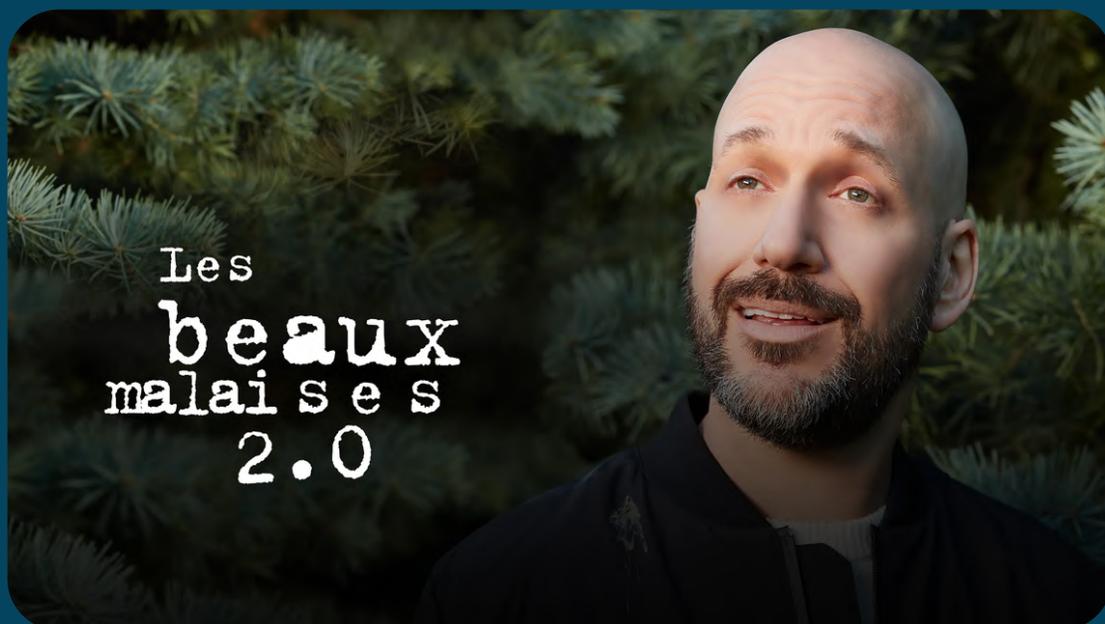
Cliquez sur l'image pour écouter  
**Chanson du carnaval de Québec (8 couplets)**

André Houde



## Série à découvrir: **Les Beaux Malaises 2.0**

Cliquez sur l'image pour visionner l'épisode 1



# Certains des mots de passe les plus utilisés au Canada en 2022

1. 123456
2. password
3. 54321
4. guest
5. hockey
6. canada
7. soccer
8. abcd1234
9. password1
10. qwerty



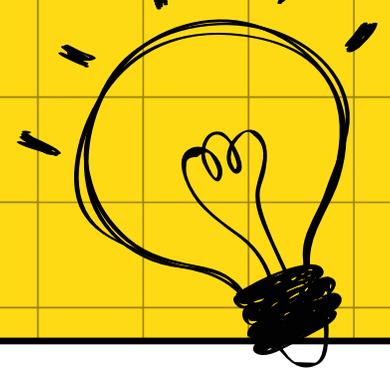
## COMMENT CRÉER UN BON MOT DE PASSE?

- Évitez d'utiliser des informations faciles à trouver sur vous, par exemple, votre adresse, numéro de téléphone, date de naissance, etc.
- Faites un mélange de lettres minuscules et majuscules
- Ajoutez des chiffres non consécutifs
- Choisissez un symbole et insérez-le dans votre mot de passe

Exemple, à la place du mot de passe "Canada" - on pourrait faire "2002Canada!"



# AMPOULE DE RÉFLEXION



Quatre enfants, Laurie, Xavier, Mona et Félix, habitent des maisons de couleurs différentes et élèvent un animal de compagnie différent. Trouvez qui habite où et qui élève quel animal sachant que:

C'est une jeune fille qui habite la maison verte; Mona est fortement allergique aux poils d'animaux; Le garçon qui habite la maison rouge est un bon ami de Félix; Laurie n'a jamais eu de chats et n'a jamais habité une maison verte; Le hamster vit dans la maison rouge; Le chat vit dans la maison bleue.

	Lapin	Hamster	Tortue	Chat	Verte	Rouge	Bleue	Jaune
Laurie								
Xavier								
Mona								
Félix								

Réponses:  
Laurie habite dans la maison jaune et a le lapin  
Xavier habite dans la maison rouge et a le hamster  
Mona habite dans la maison verte et a la tortue  
Félix habite dans la maison bleue et a le chat

# INFO SANTÉ



## Pourquoi collectionner serait bon pour la santé mentale?

Dans le monde, il existe des collectionneurs de tout genre. Certains collectionnent des timbres, d'autres de la monnaie, des jouets, des cartes de hockey, des sculptures et des feuilles d'arbre pour en nommer que quelques-uns. Quoique cela peut sembler banal à plusieurs, il existe un montant de bienfaits pour la santé mentale!

**Collectionner aide à rester organisé** - Au fur et à mesure qu'une collection grandit ou qu'elle comprend plusieurs éléments, il est important de rester organisé pour éviter des doublons et être capable de retrouver facilement ce que l'on cherche.

**Collectionner inspire de nouvelles connaissances** - Souvent, il faut apprendre sur le sujet de sa collection pour faire des décisions, pour se procurer de nouveaux morceaux ou même pour en faire la vente. Cela aide également à trouver des différences entre des choses similaires.

**Collectionner inspire la créativité et la relaxation** - Plusieurs artistes autour du monde produisent leurs pièces en s'inspirant de leur collection. Il s'agit d'un excellent moyen de relaxer et de décompresser.

**Collectionner promouvoit la socialisation** - Pour presque tous les types de collections, il existe des groupes, des clubs et des événements qui rassemblent d'autres collectionneurs. Ceci permet de faire des liens avec d'autres gens passionnés par la même chose.

**Source: His & Hers Magazine**





# Éviter les abus financiers, c'est d'abord les identifier

Suivez nos conseils pour prévenir les situations d'exploitation financière.

[desjardins.com/abus-financiers](https://desjardins.com/abus-financiers)



Les cliniques de soins de la COVID, du rhume et de la grippe (CSCRGs) sont ouvertes à travers le Niagara.



Les professionnels de la santé sont équipés pour tester, évaluer et traiter les personnes atteintes de la COVID-19 et d'autres maladies semblables au rhume et à la grippe.

Une personne qui n'a pas de médecin ou d'infirmier(ère) praticien(ne) ou dont les symptômes s'aggravent peut prendre un rendez-vous à une CSCRG pour déterminer les prochaines étapes.

Une personne présentant des symptômes graves devrait se rendre au service d'urgence le plus proche ou appeler le 9-1-1.

## Les sites qui servent le Niagara :

### WELLAND

Centre de santé communautaire  
Hamilton/Niagara  
1, prom. Vanier  
Sam., de 9 h à 17 h

### ST. CATHARINES

Niagara North Family Health Team  
145, rue Carlton, bur. 7  
Lun., de 17 h à 20 h  
Mar., de 17 h à 20 h  
Mer., de 17 h à 20 h  
Jeu., de 12 h à 20 h  
Ven., de 17 h à 20 h

### ST. CATHARINES

Quest Community Health Centre  
145, rue Queenston  
Mar., de 16 h 30 à 20 h  
Mer., de 16 h 30 à 20 h  
Jeu., de 16 h 30 à 20 h

### N-O-T-L

Niagara North Family Health Team  
1882, rue Niagara Stone  
Jeu., de 12 h à 20 h  
Ven., de 9 h à 17 h

### NIAGARA FALLS

Santé Niagara  
5546, ch. Portage  
Lun., de 8 h à 12 h  
Mer., de 8 h à 12 h  
Ven., de 8 h à 12 h

Veuillez composer le 289-267-2879 pour un rendez-vous à une clinique la plus proche.

Composez le 905-378-4647, poste 41985 pour un rendez-vous au CSCRG de Santé Niagara.

De plus amples renseignements sont disponibles au : [www.noht-eson.ca/fr](http://www.noht-eson.ca/fr)



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

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



LE CLIN D'OEIL  
AMICAL DE MURIEL

OCTOBRE 2021 - BULLETIN #19



LE CLIN D'OEIL  
AMICAL DE MURIEL

DÉCEMBRE 2020 - BULLETIN #9



LE CLIN D'OEIL  
AMICAL DE MURIEL

MARS 2021 - BULLETIN #12



## UN PETIT MOT DE MURIEL

Je souhaite à chacun d'entre vous la chance de passer du temps avec ses proches. Savourez ces petits moments de joie, de mon verre de vin ou plutôt de Peppermint, celles qui me connaissent, à votre sécurité pendant la période des fêtes.

## UN PETIT MOT DE MURIEL

Il y a un an nous commençons une nouvelle aventure: la Covid-19! Ensemble, nous avons fait une différence et nous voilà aujourd'hui plus fort, plus résilient, plus déterminé et capable d'aller plus loin!! Il y a enfin une lumière au bout du tunnel. Ne lâchons pas la patate comme dit ma mère!



# MERCI À NOS PARTENAIRES



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



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

EXCELLENCE  
TRANSPARENCE  
IMPUTABILITÉ  
COLLABORATION

Entité   
ÉRIÉ ST.CLAIR/SUD-OUEST



Venture Niagara  
Entreprise Niagara  
Community Futures Development Corporation  
Société d'aide au développement des collectivités

Foyer   
Richelieu  
Welland



WELLAND



Société  
Alzheimer  
Society  
CANADA

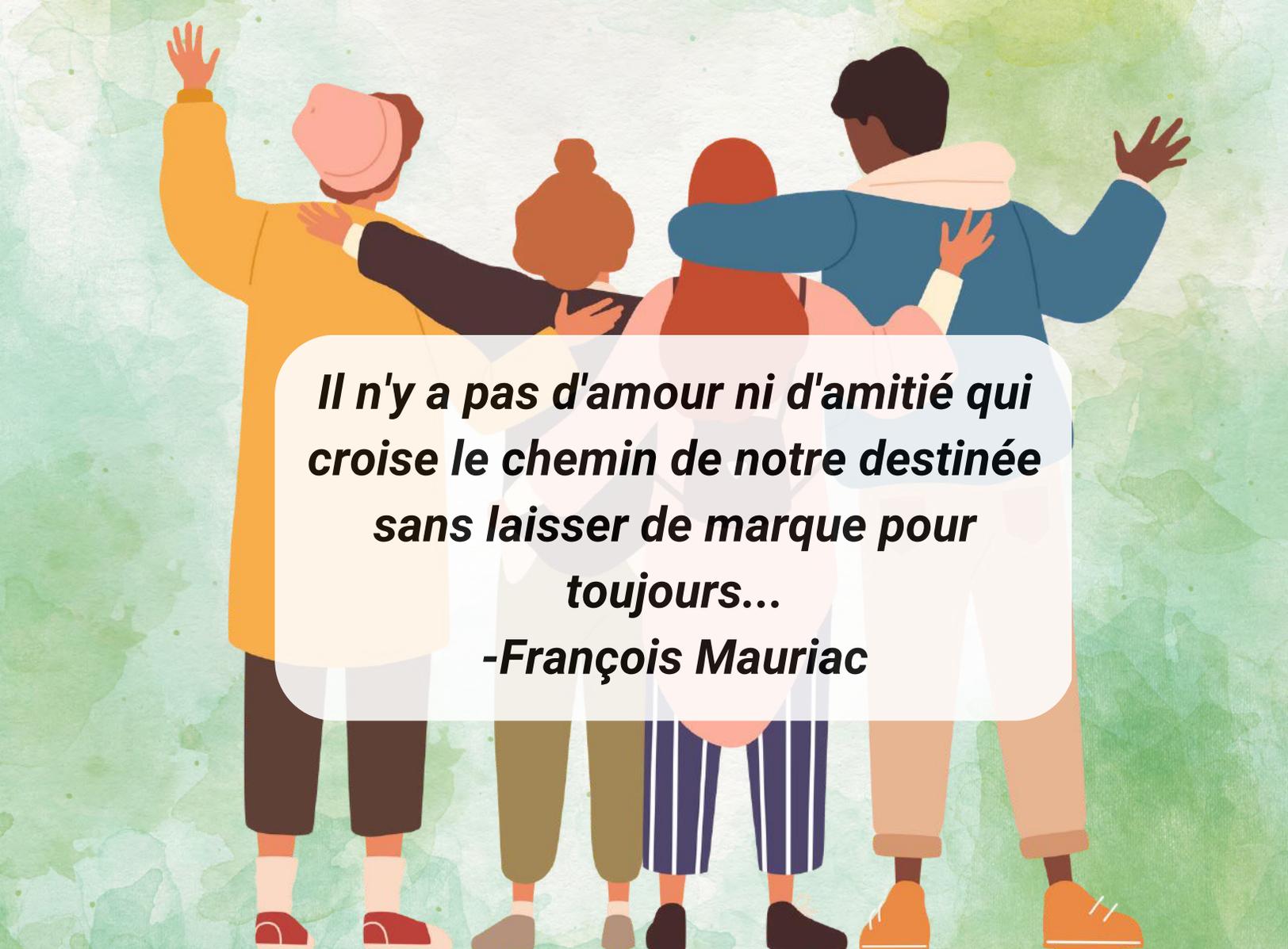
Entité<sup>2</sup>



RETRAITE  
en ACTION

MIFO  
MOUVEMENT D'IMPLICATION  
FRANCOPHONE D'ORLÉANS





***Il n'y a pas d'amour ni d'amitié qui  
croise le chemin de notre destinée  
sans laisser de marque pour  
toujours...  
-François Mauriac***

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)**