



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

MAI 2023 – BULLETIN #36



LE PETIT MOT DE MURIEL

Le mot le plus doux et merveilleux à mes oreilles est certainement le mot MAMAN! ❤️ Merci à mes beaux garçons adorés Justin et Nicolas de me permettre de jouer le rôle le plus précieux de ma vie. Vous êtes mes rayons de Soleil!!

Je lève également mon chapeau mauve à toutes les mamans, les mamies, les grands-mamans, les belles-mères et toutes les femmes qui jouent un rôle de maman. N'oubliez jamais que vous êtes définitivement des rayons de ☀️



SAVIEZ-VOUS QUE LA MOUTARDE...

- favorise la croissance des os et des dents
- maintient la peau en santé
- protège contre les infections
- joue un rôle antioxydant
- favorise une bonne vision surtout dans l'obscurité
- soulage les troubles respiratoires et rhumatismaux
- l'alliée du système digestif



Bonne fête
aux belles fleurs
de mai!





10 FAITS INTÉRESSANTS SUR LA *MOUTARDE*

SELON WIKIPÉDIA

1. Quelle est la meilleure moutarde du monde?

La moutarde de Dijon est une moutarde forte à la renommée internationale. Elle est fabriquée comme autrefois à la meule de pierre par la Moutarderie Fallot à partir de graines de moutarde brune et de vinaigre.

2. Quel est le pays qui mange le plus de moutarde?

Rapporté au nombre d'habitants, la France reste toutefois championne du monde avec une consommation moyenne de 1 kilo par an et par personne.

3. Pourquoi la moutarde monte au cerveau?

Les actifs de la moutarde se concentrent sur plusieurs récepteurs d'un même type de cellule. Ces récepteurs activent un réseau de neurones sensoriels qui relaient l'information du corps vers le cerveau.

4. Qui est l'inventeur de la moutarde?

Les Chinois la cultivaient déjà il y a 3000 ans et furent les premiers à en broyer les graines et à les mélanger à un sucre acide extrait du raisin, le verjus, afin d'obtenir de la moutarde.

5. Comment s'appelle l'arbre de la moutarde?

La graine de moutarde jaune est récoltée sur un arbre appelé *Sinapis alba*. Il n'y a pas que ses graines qui sont consommées mais également ses feuilles. Les feuilles de moutarde contiennent beaucoup de vitamine K.

6. Pourquoi le Canada manque-t-il de la moutarde?

Le pays fait face à une pénurie de moutarde. Une première depuis au moins 50 ans. En cause : une grande sécheresse qui a touché le Canada, second producteur mondial de graines de moutarde. D'ordinaire, ce pays nous fournit 80% de nos graines de moutarde.

7. Est-ce que la moutarde se périmé?

La moutarde peut se conserver un an après ouverture car son acidité empêche le développement de microbes. Seule condition : la garder au frais.

8. Qu'est-ce qui est fort dans la moutarde?

L'isothiocyanate d'allyle, aussi appelé huile de moutarde est présente en grande quantité dans le condiment.

9. Est-ce que la moutarde est bonne pour les cheveux?

L'huile végétale de moutarde est largement connue pour ses bienfaits envers le cuir chevelu. Elle stimule la pousse des cheveux tout en prévenant leur chute en favorisant la circulation sanguine.

10. Quel est le pays qui produit le plus de moutarde?

Le Canada fournit 80% environ de la graine, les 20% restants étant presque entièrement produits en Bourgogne.

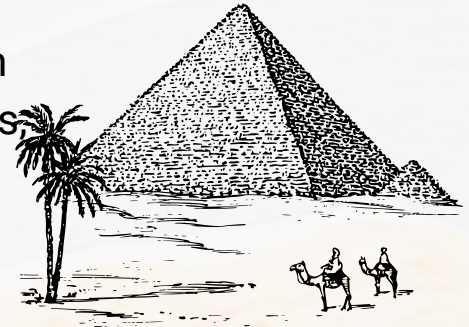
TROUVEZ LES 9 DIFFÉRENCES



LE PARFUM

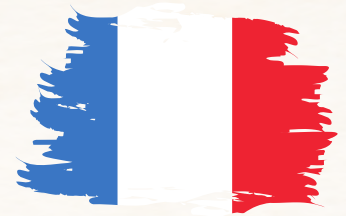
Origine

Les Égyptiens et les Grecs considéraient que le parfum servait à exalter leur beauté et leur puissance. D'ailleurs, le mot même de « parfum » provient du latin « per fumum » qui signifie littéralement « par la fumée ».



Pourquoi les Français ont inventé le parfum?

D'abord utilisé pour des rituels religieux, il est peu à peu employé dans un objectif de séduction. À cette époque, le commerce prend son essor et les comptoirs d'échange se multiplient entre l'Europe et l'Orient. Le parfum pointera ainsi le bout de son nez en Europe dès le XIIIe siècle avec le retour des Croisés.



Quel est le parfum le plus ancien?

En effet, le tout premier parfum de l'histoire vit le jour en 1370 et se nommait l'Eau de la Reine de Hongrie.



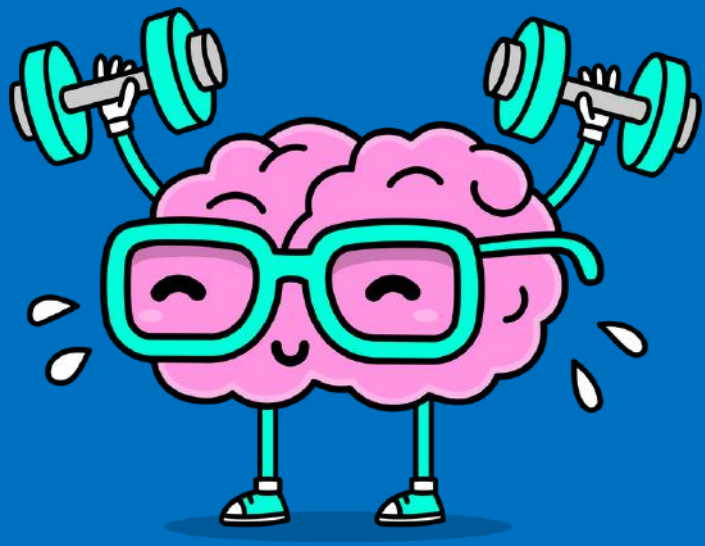
Qui est le premier parfumeur mondial?

En 1709, Jean Marie Farina fonde la maison de parfum, Farina gegenüber à Cologne qui est aujourd'hui la plus ancienne maison de parfum du monde.



Source Wikipédia : Le parfum

MAI EST LE MOIS OFFICIEL DE LA SANTÉ MENTALE



En ce mois de mai, prenons le temps de s'arrêter, de regarder autour de nous et de savoir reconnaître les signes d'une personne qui est en besoin. Voici quelques idées à essayer pour veiller au bien-être d'un autre.

Appelez un ami ou un proche à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps

Soyez à l'écoute, certains ont simplement besoin de parler à quelqu'un

Invitez une personne à prendre une bonne marche ou randonnée en plein air

Allez prendre un café avec un voisin ou invitez-les pour une tasse de thé

Apportez un gâteau, des biscuits ou un pain au banane à votre voisin

Prenez soin de vous-mêmes, pour être en mesure d'être là pour les autres

CONNAISSEZ-VOUS VOS FLEURS?

Lisez les descriptions et reliez chacune à la bonne fleur!
Attention, une fleur se relie à deux descriptions!

Reine Charlotte d'Angleterre

La bête féroce

Graines et production d'huile

Aussi connue sous le nom
violette

Fleur de lys

Populaire pour le parfum,
mauve

Société Canadienne du cancer

Fête des mères

Aide à s'endormir

L'amour du Petit Prince

MARGUERITE

ROSE

LAVANDE

JONQUILLE

PENSÉE

TOURNESOL

IRIS

OISEAU DU PARADIS

TULIPE

CAMOMILLE

ORCHIDÉE ROSE

8 CONSEILS POUR PROTÉGER VOTRE MAISON CONTRE LE CAMBRIOLAGE!

1. Ne laissez pas la porte arrière débarrée
2. Cachez bien votre alarme ou vos caméras
3. Ne gardez pas vos objets de valeur à portée de la main
4. Utilisez un détecteur de mouvement connecté à votre téléphone
5. Ne laissez pas une clé sous le tapis d'entrée
6. Mettez une lumière sur une prise chronomètre pour qu'elle s'allume parfois
7. Fermez les rideaux lorsque vous quittez
8. Barrez les fenêtres - surtout celles du sous-sol!



ViaCASA est un organisme de bienfaisance francophone situé à St Catharines qui a pour but d'œuvrer à l'amélioration des conditions de vie à travers des actions sociales et communautaires innovantes de proximité. Il vise à favoriser le soulagement de la pauvreté dans les milieux défavorisés.

Notre mission est de renforcer la solidarité et l'entraide entre les communautés, et lutter contre la pauvreté et les inégalités sociales. Nous intervenons au **Canada et en Guinée**

La Guinée est un pays francophone d'Afrique de l'Ouest avec une population de 13,13 millions d'habitants en 2021 selon la banque mondiale. La population de la Guinée est relativement jeune dont 61,6% des Guinéens auraient moins de 25 ans.

Selon le gouvernement **le seuil national de pauvreté est estimé 2\$UD par jour par personne**. Le système éducatif a un faible taux d'achèvement du primaire dû au manque d'égalité entre les filles et les garçons, des faibles résultats d'apprentissage, le manque d'enseignants et d'abandon scolaire



Comme disait **Albert Einstein** : « **Je n'enseigne pas à mes élèves, j'essaie seulement de créer les conditions dans lesquelles ils peuvent apprendre** »

Le système éducatif guinéen a de réels défis. Selon le ministère de l'éducation en **date du 17 mars 2022**, La Guinée compte :

Plus de 1080 écoles en Hangars

2058 écoles sans latrines

5710 écoles sans points d'eau

C'est pourquoi l'organisme de bienfaisance ViaCASA vient en aide à des écoles des milieux défavorisés afin d'aider :

À la construction et rénovation des écoles.

À la construction des latrines pour les filles et les garçons.

À la construction des points d'eau.

À offrir les fournitures scolaires et matériels didactiques

À offrir des petits déjeuners et collation dans les écoles

Vu la situation aussi alarmante pour les enfants nous sollicitons vos aides **pour la construction deux latrines à l'école élémentaire de Wounaya** dans la préfecture de Dubréka (Guinée) où des centaines de jeunes élèves défèquent à l'air libre par faute de latrines (toilettes). Le manque de latrines dans cette école est un risque pour ces jeunes élèves surtout les filles qui sont exposées à des risques de viol et de disparition fréquents dans cette zone rurale et les complications sanitaire.

Vous pouvez nous soutenir à travers la plate-forme

CanadaHelps

<https://www.canadahelps.org/fr/organismesdebienfaisance/viacasa/?mprompt=1>

Ou en visitant notre site web

<https://www.viacasa.org/nous-soutenir>

Numéro de charité **765892740RR0001**

Reçus d'impôts disponibles.

RECETTES À LA MOUTARDE



BACON GLACÉ À LA MOUTARDE ÉPICÉE

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min

[Voir cette recette](#)

SALADE DE MACARONIS FROIDS JAMBON-MOUTARDE

Préparation: 20 min

Cuisson: 12 min

[Voir cette recette](#)



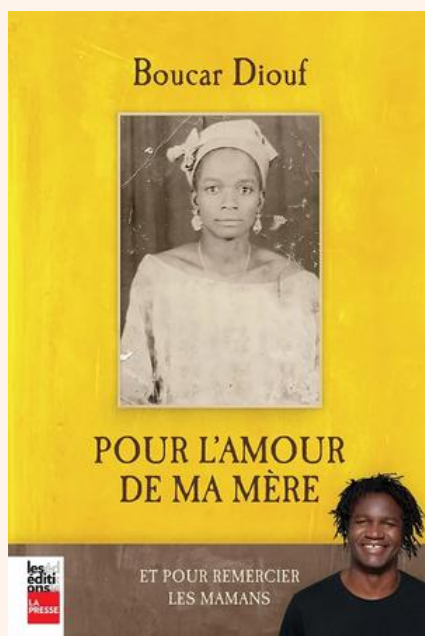
La Bibliothèque Soleil

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



Voici les livres que je vous recommande en ce beau mois de mai pendant lequel on manifeste notre gratitude envers nos mamans et grand-mamans et toutes ces femmes qui ont un cœur de mère. Aussi il ne faut pas oublier, Marie et Sainte Anne qui pour certains et certaines d'entre nous sont nos mamans du ciel. C'est le mois de Marie, c'est le mois le plus beau! Bonne lecture!

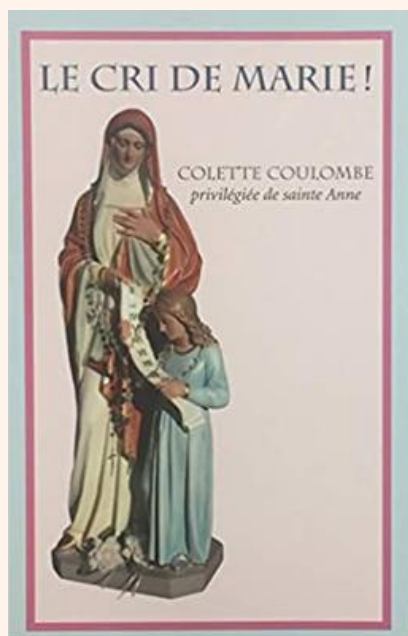
Pour l'amour de ma mère par Boucar Diouf



« Maman, je tenais à raconter la femme exceptionnelle que tu es dans ces pages pour que ton esprit continue de vivre dans le cœur de tous les gens qui liront ces lignes. Qu'ils s'approprient tes sagesses sur la famille, la solidarité, le bien-être ensemble. À travers ton histoire, que je raconte dans ce petit bouquin, je salue du même souffle le travail et l'amour de toutes les mères de la terre. Merci d'être ce que vous êtes, mères aux francs coeurs, merci pour ce que nous sommes et pour ce que nous serons. »

Dans ce nouveau livre, Boucar Diouf nous ouvre son cœur et livre toute la tendresse et l'admiration qu'il porte à sa mère. Il nous transporte encore une fois dans son univers singulier et offre, dans un récit émouvant, un merveilleux hommage aux femmes et aux mamans du monde entier

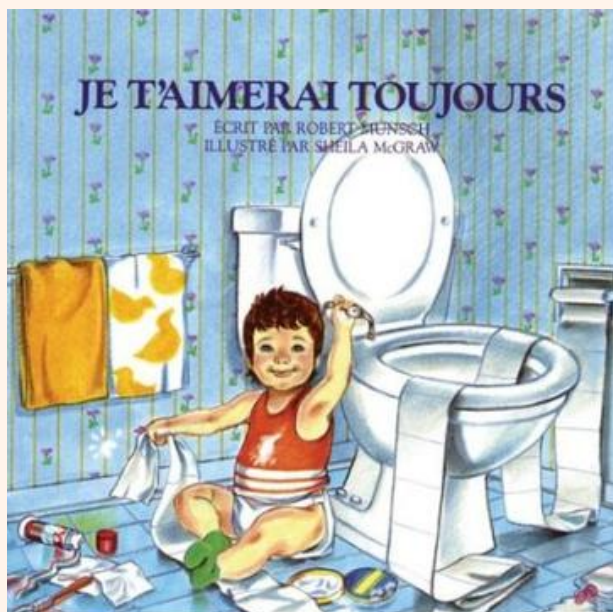
Le cri de Marie! par Colette Coulombe



La dévotion à Sainte Anne marque profondément l'histoire du Québec. Le grand lieu de pèlerinage que représente la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré est un exemple éclatant de cette dévotion. De nombreuses églises du Québec et du Canada arborent fièrement une statue de saint Anne dans leur sanctuaire. Le présent volume nous met aujourd'hui en contact avec une histoire personnelle de vie dans laquelle une relation privilégiée s'est développée entre la bonne sainte Anne et Mme Colette Coulombe. Les pages que vous lirez vous permettront de redécouvrir celle qui est notre patronne. Sainte Anne prend soin de ses petits-enfants et se dévoile à nous par l'entremise de Colette Coulombe comme notre grand-maman du Ciel.

La Bibliothèque Soleil

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



Je t'aimerai toujours par Robert Munsch
Une jeune femme tenant dans ses bras son nouveau-né qu'elle contemple avec tendresse lui chante doucement cette berceuse : *Je t'aimerai toujours, la nuit comme le jour, et tant que je vivrai, tu seras mon bébé.* Voici l'histoire de ce petit garçon qui passe par les différentes étapes de l'enfance avant de devenir un homme. C'est aussi l'histoire de la persistance de l'amour parental à travers les changements apportés par le temps. «*Je t'aimerai toujours*» est un livre que les adultes aussi bien que les enfants se plairont à lire et à relire.



À ma chère Grand-maman, merci d'avoir partagé ton amour pour la lecture avec moi dès un jeune âge. Même quand je tombais endormie dans tes bras pas longtemps après.

Je t'aime de tout mon coeur.

-Ta petite fille Danielle xo

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.

CHANSON DÉDIÉE À TOUTES LES MAMANS ET GRANDS-MAMANS!

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR VISIONNER

Silvère BURLOT
UNE MAMAN



RIONS UN PEU



Cliquez sur l'image pour visionner



À QUOI SERT CE GADGET?

Pourquoi des bosses sur les lettre F et J de notre clavier d'ordinateur?

C'est pour aider les utilisateurs à trouver les touches instinctivement sans regarder les touches.



Comment faire sortir le ketchup facilement?

Tout ce que tu as à faire est de tourner la bouteille dans un angle de 45 degrés et d'appuyer sur le logo «57».

La sauce sortira facilement.



Pourquoi la marge dans nos cahiers?

Autrefois, les rats mangeaient que les bords du papier. Bien sûr, cela ne se produit plus, mais les marges aident toujours à protéger le papier de l'usure.



Pourquoi il y a un trou dans la cuillère à spaghetti?

Pour aider les gens à déterminer la quantité de spaghettis pour une personne.



Pourquoi il y a un grillage sur la porte du micro-ondes?

Pour empêcher les champs électromagnétiques d'être nocifs aux personnes ou aux animaux qui l'entourent.



DING-DONG

Où es-tu?

Je suis dans un parc national des États-Unis reconnu patrimoine mondial de l'Humanité.

Je suis au-dessus d'une gorge creusée par le fleuve Colorado.

Je suis sur une passerelle de verre qui me permet d'être à 1300m au-dessus du sol.



Que se passe-t-il?

C'est une compétition multisport mondiale tenue en 1976.

Cet événement a eu lieu dans une ville canadienne.

Nadia Comaneci a été la vedette de cet événement.



Qui suis-je?

Je suis un capitaine né à Cole Harbour en Nouvelle-Écosse.

Je suis le plus jeune joueur de la LNH à avoir été nommé capitaine de mon équipe.

Je porte le numéro 87 avec les Penguins de Pittsburgh.



INFO SANTÉ

Quels aliments pouvons-nous grignoter le soir et ne pas affecter notre sommeil?



Une petite poignée d'amandes ou cerneaux de noix: une source de magnésium, le minéral qui va aider à faire baisser le taux de cortisol.



Un yaourt. C'est un lait fermenté qui apportera de bonnes bactéries pour les intestins. Pour apporter un goût sucré, on peut ajouter des morceaux de banane ou de kiwi. Une récente étude démontre que la consommation de deux kiwis une heure avant d'aller dormir favorise la vitesse d'endormissement et la durée de sommeil.



Si vous préférez une boisson, le jus de cerise acidulée donnera le même effet que le kiwi. Un verre de lait fonctionnera parfaitement, de même qu'une tisane à base de camomille ou de passiflore.





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

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

desjardins.com/abus-financiers

 Desjardins

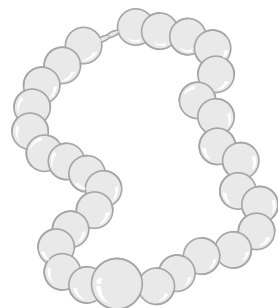
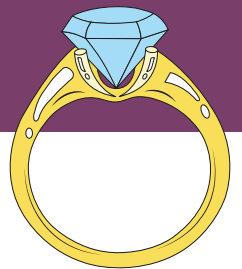
BLAGUE DU JOUR

Une dame âgée se rend chez un peintre professionnel pour se faire peindre sur une grande toile.

Elle dit au peintre: "Peignez-moi avec une grosse bague en diamant, un collier en perle, un bracelet en or doté d'émeraudes et des boucles d'oreilles en saphir"

Le peintre: "Mais madame, vous n'avez aucune de ces choses sur vous!"

La dame: "Je suis au courant, mais si je décède avant mon mari, il se remariera immédiatement. Sa nouvelle femme deviendra folle en essayant de trouver tous ces bijoux!"



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

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



MERCI À NOS PARTENAIRES



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

Foyer 
Richelieu
Welland



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



Paroisse St-Jérôme

LE RÉGIONAL
.COM

Entité²



RETRAITE
en ACTION

Société
Alzheimer
Society
CANADA

MiFO
MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS



LE CERCLE
— DE L'ÂGE D'OR —

*Vis aujourd'hui, comme si
c'était le dernier jour.*

*Et fais des projets comme si
tu étais là pour toujours.*

-Agatha Christie

**BULLETIN RÉDIGÉ
PAR MURIEL
THIBAUT-GAUTHIER**
mthibault.mauve@gmail.com

Mise en page par Danielle
Lavigne et Justin Gauthier
(Arcfire Media)

Réponses quiz sur les fleurs: Reine Charlotte d'Angleterre = Oiseau
du paradis, La bête féroce = Marguerite, Graines et production
d'huile = Tournesol, Aussi connue sous le nom violette ET
Populaire pour le parfum = Lavande, Fleur de lys = Iris, Société
Canadienne du cancer = Jonquille, Fête des mères = Tulipe, Aide à
s'endormir = Camomille, Amour du Petit Prince = Orchidée Rose