

LE PLACOTEUX

Journal de l'ACVA-TCC du BSL

Décembre 2018

L'OUTIL DE VOTRE VOIX



SOMMAIRE

LE MOT DU C.A.	1
LE MOT DU DIRECTEUR	2
MOT DE NOS STAGIAIRES	3
PLACE AUX MEMBRES	6
RUBRIQUE SPORT	9
COIN POÉSIE	10
SUGGESTION LECTURE	11
CHRONIQUE DU TEMPS DES FÊTES	12
SECTION JEUX	16
RÉPONSES AUX JEUX	21

LE MOT DU C.A.

Bonjour à toutes et à tous.

Habituellement à cette époque de l'année, je vous souligne que les arbres ont perdu leurs dernières feuilles, que nous avons eu droit à nos premiers flocons de neige et patati et patata. Je vais vous faire grâce de mon lyrisme annuel et passer directement au sujet qui m'intéresse.

Pour ceux et celles qui étaient présents, vous vous souvenez sûrement de notre dernier dîner de Noël et surtout, ne me dites pas que vous l'avez oublié. Je ne vous croirais pas. Que de bons moments, nous avons partagé ensemble ! Comme d'habitude, nous avons eu droit à un délicieux dîner, à de la musique et même à des chants en karaoké. Bon d'accord, certains n'étaient peut-être pas toujours sur la bonne note, mais était-ce si important ? À mon avis, ce qui comptait surtout était de nous retrouver ensemble dans un décor festif.

Vous avez raté cette joyeuse rencontre ? Qu'à cela ne tienne. Je vous annonce en primeur que nous récidivons cette année au début de décembre. Encore une fois, ce sera une magnifique occasion d'échanger nos vœux de circonstance et de partager un bon repas entre amis et amies. C'est donc un rendez-vous le samedi, 8 décembre 2018 à l'Hôtel des Gouverneurs.

Au nom du conseil d'administration, je tiens à vous souhaiter de très joyeuses fêtes.

Michel Fréchette
Membre du C.A. et témoin de tout ce qui s'y passe de bon.

Membres du conseil d'administration :



Nicole Pelletier, présidente (Rimouski-Neigette)
Michel Fréchette, vice-président (Rimouski-Neigette)
Diane Chouinard, secrétaire-trésorière (Rimouski-Neigette)
Sylvain D'Astous, administrateur (Mitis)
Marc-André Gauvin, administrateur (Témiscouata)
Gaston Caron, administrateur (Rivière-du-Loup)
Nadia Côté, administratrice (Rivière-du-Loup)

LE MOT DU DIRECTEUR

Bonjour à vous très chers membres,

J'espère que vous avez passé un bel automne, vu les couleurs des feuilles et senti les odeurs merveilleuses du changement de saison. Nous voici à la veille du temps des fêtes, c'est pour moi un moment d'une grande importance, car cela marque ma 3^{ème} année à l'emploi de l'ACVA TCC du Bas-St-Laurent. Je suis toujours aussi heureux de faire partie de cette grande famille, de vous rencontrer au fil de nos activités et de vous représenter auprès des autres organismes et de nos partenaires. Je sens bien toute l'importance que l'association a dans vos vies et à quel point vous êtes importants pour sa vitalité. Votre implication, votre présence, vos façons de voir les choses sont ce qui donne vie à cet organisme et sans votre implication notre travail n'aurait plus autant de sens.

Une fois de plus je ne peux passer à côté, je remercie chaque membre de l'équipe de travail pour ses diverses contributions et ses efforts soutenus pour améliorer nos services. De plus, nous avons eu la chance d'avoir 3 stagiaires très motivés et motivants, qui ont apporté beaucoup à l'association au cours des derniers mois. Merci Maxandre, Gabrielle et Frédérick nous ne vous oublierons pas et j'espère qu'on aura le plaisir de vous revoir. Je veux également remercier chaque membre du conseil d'administration pour leur implication, leur dévouement et leur rigueur. Ce travail bénévole n'est pas toujours facile, mais je sais que vous avez à cœur votre association et que vous donnez le meilleur de vous-mêmes, alors un grand merci à Nicole, Diane, Michel, Marc-André, Nadia, Sylvain et Gaston.

Je vous souhaite donc un bel hiver, un super temps des fêtes et de chaleureux moments avec nous. Soyez assurés que nous continuerons à travailler fort dans le but de toujours nous améliorer. Nous sommes à l'écoute et ouvert aux suggestions, alors n'hésitez pas à communiquer avec nous pour faire grandir l'association. Je vous souhaite une bonne lecture et au grand plaisir de se voir au dîner de Noël ou lors des activités.

Votre dévoué directeur, Guillaume Couture

MOT DE NOS STAGIAIRES

À chacun d'entre vous que j'ai eu la chance rencontrer,

Si j'avais une image pour me représenter, je pourrais représenter une fille qui a la moitié de la tête sur terre et l'autre dans les nuages. Vous avez rencontré qu'une partie de ma personne, la moitié qui est sur Terre, présente et à l'écoute.

Je ne sais pas comment vous percevez les intervenants en général, mais durant longtemps j'ai souvent pensé que tous les spécialistes en relation d'aide étaient des sauveurs. C'est faux, car c'est notre propre personne, nous sommes le sauveur de notre vie. Les intervenants sont des outils pour parvenir par nous-mêmes à se sauver. Comme une béquille en attendant que la blessure se répare.

Directe et directive comme vous avez probablement remarqué, j'ai tendance à être très ou même trop sévère envers moi. Ce qui me fait aussi douter de mes capacités et de ma personne. Eh oui, moi aussi j'ai des limites, elles ne sont peut-être pas physiquement visibles, mais elles sont présentes.

C'est grâce à chacun d'entre vous que j'ai enfin pris conscience de la valeur de mes capacités et ce qui m'a permis d'embellir ma perception sur l'image que j'avais de moi. Vous m'avez beaucoup appris. Prenez conscience que votre présence compte énormément, fait grandir et fait extrêmement du bien. Je vous garderai éternellement dans mon cœur. Ce n'est qu'un au revoir et j'espère à bientôt. Merci d'être ce que vous êtes.

Frede Bergeron.
Stagiaire en éducation spécialisé

Bonjour à vous tous mes chères belles personnes.

C'est une fantastique stagiaire qui vous écrit. Bien oui, c'est moi, Gabrielle Bélanger stagiaire en technique de travail social. Je suis une jeune femme de 19 ans qui est native de Rivière-du-Loup. Honnêtement, avant mon arrivée à l'ACVA-TCC, j'avais peur de ne pas être à l'aise avec vous. J'avais peur puisque pour moi, un AVC et un TCC m'étaient inconnus. Comment être mal à l'aise à côtoyer des personnes comme vous? Comment est-ce possible de se sentir inconfortable d'être en présence de personnes charmantes, attachantes et gentilles?

En si peu de temps, vous côtoyer m'a permis de grandir en tant que personne et en tant que future travailleuse sociale. Mes 14 semaines passées dans cet extraordinaire organisme m'ont été enrichissantes. Chacun de vous m'a permis d'en apprendre davantage sur moi ainsi que sur la vie en général. J'ai été touchée par votre joie de vivre, votre résilience et votre persévérance. Vous êtes tous des personnes fantastiques. Ne doutez jamais de cela!

Merci de m'avoir si bien accueillie et intégrée à votre groupe.

Le 8 décembre sera ma dernière journée avec vous. Le 8 décembre sera donc pour moi une journée émouvante. J'espère que cette journée ne sera pas un aurevoir, mais un à la prochaine!

Gabrielle Bélanger
Stagiaire en technique de travail social



Remerciements à nos stagiaires

Pour vous chères stagiaires,

Voici venue la fin d'une belle expérience qui vous mènera vers d'autres succès, j'en suis sûr et certain. Par la présente, j'aimerais vous dire comment j'ai grandement apprécié votre présence dans ma vie. Vous m'avez aidé à partager, à admirer la vie comme je suis. Au nom des membres de l'Association : Merci!

P.-S. Je pense que le bonheur, on l'a enfin trouvé au cours de votre session!

Sincèrement, Carol Dumas

En cette belle fin de journée du mois de novembre, les feuilles jonchent le sol de la cour d'école. Un vent frisquet les font virevolter dans tous les sens, les projetant parfois sur les mollets dénudés d'étudiants se croyant encore en été. Elles viennent aussi fouetter les joues rosées d'un jeune homme, non loin de là, qui est assis sur une table de pique-nique récemment repeinte. Capuchon sur la tête, ses mèches de cheveux châtain lui tombent sur les épaules, dansant au rythme du souffle de l'air. De ses yeux bleu clair, il regarde l'horizon, admirant le teint rougeâtre du ciel de fin d'après-midi. Sourire aux lèvres, il est en train de penser à tout ce qui fait de lui un être heureux.

Une grande partie du bonheur de ce jeune homme est dû à quelque chose qu'il vit actuellement : le stage à l'ACVA-TCC qu'il est en train d'accomplir dans le cadre de son cours en Éducation Spécialisée. Il repense positivement à tous ceux qui sont impliqués dans cet organisme : que ce soit les membres de Rivière-Du-Loup, du Témiscouata, des Basques ou du Kamouraska. Chacun d'entre eux fut pour lui une rencontre mémorable. Il espère continuer à vivre d'excellents moments avec eux, jusqu'à la fin de son stage. Il les remercie profondément de l'avoir accepté comme il est et d'avoir eu du plaisir avec lui. Ce qui est sûr c'est qu'il gardera toujours un beau souvenir de chaque membre et qu'il espère de tout cœur les revoir un jour.

D'un geste de la main, Maxandre (le jeune homme) fait un signe au soleil en guise de départ et retourne chez lui, les yeux encore illuminés par le bonheur que lui procure ses pensées.

Maxandre Ferland

PLACE AUX MEMBRES

L'importance de briser la routine

Selon le vécu de Monsieur St-Pierre

Suite à un AVC en 1992, je me suis aperçue qu'il est bénéfique de faire des activités pour sortir de ma routine. Que ce soit simplement sortir de la maison ou aller prendre un café, cela permet de rencontrer d'autres gens et m'aide beaucoup. En sortant de chez moi, je me suis ainsi fait de nouveaux amis que je revois à l'occasion et cela me fait du bien.

De plus, je me suis inscrit à la salle d'entraînement de l'UQAR pendant 2 ans. Cela m'apportait des bienfaits. Puis, je me suis inscrit au PEPS (salle d'entraînement du Cégep) et j'y vais encore aujourd'hui. Pendant 45 minutes, je suis concentré dans mes exercices de musculation. Mes entraînements ne sont pas destinés au social. Cela me permet de bien me sentir physiquement et mentalement ainsi que d'être fier de moi. Lorsque je me sens déprimé en soirée, je prends une bonne marche. Je ne pense à rien et j'évacue mon stress. En arrivant à la maison, je me sens mieux.

Avant je recevais à souper deux fois par semaine mes enfants et j'étais toujours heureux de les voir. Aujourd'hui, ils viennent me rendre visite à l'occasion. Nous prenons un café, prenons un bon repas ou écoutons une émission ensemble. Cela est toujours agréable et permet de briser ma routine.

L'humour est aussi présent dans ma vie au quotidien. Cela agrmente ma journée et la journée des autres de joie et de rire.

Finalement, je vais à la messe tous les dimanches. Cela me permet de rencontrer d'autres personnes et avoir un temps de recueillement.

Le but de ce texte est de vous inciter à briser votre routine et non de vous faire la morale. Peu importe l'activité que vous aimez et ce qui est possible pour vous selon vos capacités et vos ressources, l'important est de trouver quelque chose qui permet de sortir de votre routine.

Réjean St-Pierre

Sourire à la vie

Quand j'ai réalisé que même en 2018, il y a des gens qui ne trouvent pas de solutions pour s'accrocher un sourire aux lèvres, j'ai eu envie d'écrire sur le sujet. Sourire, même si ce n'est que pour 15 minutes par jour, peut nous aider à graduellement retrouver le bonheur et à profiter de la vie telle qu'elle est. Quelques fois, se soulager de nos maux et des petits obstacles de la vie peut nous faire drôlement avancer dans la direction que l'on veut. Bien sûr, on sait tous que la perfection n'est qu'illusoire.

Je vais essayer de vous donner certaines pistes pour vous orienter vers des pensées positives et embellir votre vie. Premièrement, entendons-nous que le bonheur absolu n'existe pas vraiment et que nous aurons toujours quelques pépins dans nos vies. Cependant, nous pouvons y faire face si nous commençons tous à respecter nos propres idées, nos choix, nos valeurs et nos croyances. Être en paix avec soi-même est déjà tellement un grand pas vers le bonheur!

Sachez que je n'ai pas la solution miracle; ce sont les trucs que j'ai expérimentés par essais et erreurs, et ce, sans me décourager – c'est bien important pour réussir. Je vous avoue qu'avant de trouver la bonne manière de fonctionner, j'ai rushé, pleuré, je me suis fâché, etc. J'ai quand même senti une certaine délivrance. Après ces instants de découragement, j'ai commencé par écrire tout ce qui me déplaisait dans la vie : j'ai projeté mes émotions sur papier. Cela m'a fait réaliser qu'il n'y a pas que du négatif aux épreuves de la vie et que celles-ci peuvent me faire réaliser bien de belles choses après les avoir digérées. J'ai aussi fait des casse-tête, ceux-ci m'ont fait réfléchir sur la vie : des casse-tête dans la vie, on en a et c'est parfois long à régler! Comme mes casse-tête de 3500 morceaux, du courage il en faut pour se rendre au bout, mais malgré les obstacles (ou les morceaux) on finit toujours par réussir et voir la beauté de ce qu'on a accompli (la belle image devant nous).

-Carol Dumas

LE POMPIER VOLONTAIRE : UN TRAVAILLEUR ESSENTIEL.

Pour savoir plus exactement ce qu'est un pompier volontaire, je suis allé voir Monsieur Gaétan Morneau, un membre de l'ACVA-TCC qui a exercé cette profession pendant 7 ans. Voici l'entrevue que j'ai eue avec lui :

Question : qu'est-ce qu'un pompier volontaire?

Réponse : un pompier volontaire est un pompier sur appel. Il a en tout temps un petit radio avec lui, et quand il sonne, il faut vite se déplacer pour aller à l'urgence. Nous étions payés lorsqu'on entrait en urgence et aux formations qu'on suivait.

Question : fallait-il une formation pour devenir pompier volontaire?

Réponse : Non, nous n'avions pas besoin de formation pour s'engager : seulement être en bonne forme physique. Par contre, il y avait toujours des formations ou des entraînements durant l'année, qui étaient rémunérées. Lorsque nous réussissions une formation, nous recevions un certificat.

Question : Comment es-tu devenu pompier volontaire?

Réponse : J'avais envie de le faire. Je connaissais celui qui dirigeait ça, alors je suis allé cogner à sa porte et lui ai fait part de mes intentions. J'étais embauché.

Question : Raconte-nous un événement marquant de ta carrière.

Réponse : J'ai aidé à éteindre le feu du funérarium Caron de Cabano. Je tenais le boyau d'arrosage. C'est difficile de tenir ça, la pression nous fait perdre l'équilibre. J'ai aussi aidé à éteindre un feu de forêt.

Question : les pompiers sont-ils comme dans les films : des héros?

Réponse : je n'ai jamais sauvé personne. Par contre, j'avais des entraînements qui consistaient à en sauver : Il y en a un où je devais monter chercher une personne sur un tas de bran de scie. Avec tout l'habit du pompier, c'est très difficile. »

Maxandre Ferland

RUBRIQUE SPORT

CHRONIQUE SPORTIVE

Bonjour, ce mois-ci je vais vous parler du bon début de saison de l'équipe à domicile, quoique contre les grosses équipes comme les Huskies de Rouyn-Noranda, nous avons subi deux défaites en une fin de semaine, toutefois après une éclatante victoire de 9-0 contre les Tigres de Victoriaville, par la suite nous subissons deux revers de suite contre une grosse équipe, de quoi ramener l'équipe sur terre et nous rappeler que nous avons encore du chemin à faire défensivement.

Dans les buts, ce n'est pas si pire, avec comme numéro 1 Colten Ellis et Anthony Pagliarulo comme deuxième, eux qui peuvent toujours alterner devant le filet, au cas où l'un ou l'autre auraient une contre-performance

À ce jour, l'équipe a subi une défaite en prolongation sur un tir de pénalités contre les Screaming Eagles du Cap-Breton, l'équipe se rendra à Charlottetown samedi, dimanche l'équipe ira au colisée de Moncton, avant de recevoir ce mercredi, l'Armada de Blainville-Boisbriand avec leur nouvel entraîneur-chef, en remplacement de Joël Bouchard, maintenant entraîneur-chef du Rocket de Laval. Ce sera le 1er affrontement contre l'Armada de Blainville-Boisbriand.

Votre merveilleux journaliste sportif, Martin Côté



COIN POÉSIE

POURQUOI JE CHOISIS DE T'AIMER

Par Michel Gilles Paradis.

Comme vous le savez tous, la période des fêtes approche à grands pas. La course aux cartes de Noël, cadeaux, préparatifs alimentaires, des vêtements d'hiver et de tout le tralala pour les invitations est déjà commencée.

Comme le chante notre grande Québécoise, Mme Michèle Richard, ``NOËL, C'EST L'AMOUR`, je tiens à ma manière à souligner dignement cette période féerique.

C'est un honneur pour moi de partager ce poème d'AMOUR avec vous tous. Je le dédie spécialement à toutes celles qui m'ont aimé et tout spécialement à la mémoire de MARTINE, mon premier AMOUR en 1967.

POURQUOI JE CHOISIS DE T'AIMER

Je choisis de t'aimer parce que :

Nous avons marché les mêmes chemins
Nous avons connus les mêmes soucis et les mêmes joies
Nous avons vu les mêmes levers et couchers de soleil
Nous avons eu les mêmes espoirs main dans la main

Mes rêves sont remplis de ton image
Mes rêves explosent sans ton amour
Mes pas suivent les tiens de jour en jour
Mes pas et les tiens rapprochaient nos visages

Ton cœur et le mien suivent le même chemin
Ton cœur et le mien s'appartiennent mutuellement
Ton corps et le mien s'aiment tendrement
Ton corps et le mien gardent le même lien

Tu m'as aimée parmi tous les autres
Tu m'as choisie parmi les gars du collège
Nous étions tissés de longue date par la Norvège
Nous étions faits l'un pour l'autre.

À TOUS, que la féerie des fêtes remplit tous vos souhaits.

SUGGESTION LECTURE

Face à faces : biographie, Michel Courtemanche

Juillet 1997. Michel Courtemanche a 32 ans et il trône au sommet. Premier humoriste québécois connu à l'étranger, il a conquis une bonne partie de l'Europe. La France l'a adopté et l'a surnommé «le comique qui cartonne». Partout, le Lavallois promu star remplit des salles prestigieuses où ses numéros du batteur et de l'haltérophile séduisent tous les publics. Les enregistrements de ses spectacles se vendent par centaines de milliers, des publicitaires lui offrent des fortunes. Le Musée Grévin de Paris a tassé la statue de Michael Jackson pour mettre la sienne; Dargaud, la maison d'édition d'Astérix, a lancé une bédé à son effigie.

En attendant une offensive sur le marché américain, il a tourné son premier film - écrit pour lui - dans un château en banlieue parisienne. Et puis, cet été là, c'est le crash. La chute d'un artiste au style unique sur une scène du Festival Juste pour rire. La mort en direct d'une carrière phénoménale dont le rayonnement international n'a toujours pas été égalé. Avec une rare franchise qui créera des remous, avec humour aussi, Michel raconte tout : les raisons de sa débâcle, ses années de drogue, d'alcool et d'escortes, ses liens tordus avec l'empire du rire, son enfance troublante, son séjour californien chez George Lucas, ses psychoses à la fois drôles et terrifiantes, son suicide avorté, sa bipolarité. C'est un homme attachant qui revient de loin. Un survivant qui, s'il a remis ses grimaces, n'a pas encore dit son dernier mot.



CHRONIQUE DU TEMPS DES FÊTES

5 astuces pour un Temps des Fêtes sans-gaspillage (mais tout aussi magique!)

Le Temps des Fêtes arrive à la vitesse grand V. Déjà, la magie s'empare de nous tous avec les vacances, le réveillon de Noël, la famille, les cadeaux, les doux airs de «Petit Papa Noël», et (surtout!), avec les pâtisseries (presque) à volonté. Moins festif, le gaspillage s'invite souvent dans nos célébrations et contribue à remplir de nombreux sacs de poubelles qui terminent leurs fêtes sur le bord du chemin. Soit parce que nous avons acheté trop de nourriture, soit parce que les emballages des cadeaux déballés ne se recyclent pas ou encore parce que notre sapin commence à avoir triste mine. Mais comment passer un Noël tout aussi magique, sans gaspiller ? Loin de moi l'idée de vous dire que vous devriez arrêter de fêter Noël et le Jour de l'An, au contraire! Je suis convaincu qu'il est tout à fait possible de célébrer le temps des Fêtes, et ce, sans gaspillage. Il suffit simplement de reconnaître l'existence du gaspillage et de mettre en pratique les bons trucs pour le contrer. Voici donc en rafale 5 astuces qui vous permettront de célébrer sans-gaspillage.

1 - Maximisez vos aliments et évitez le gaspillage alimentaire

Tel que présenté dans mon dernier article de blogue, le gaspillage alimentaire à la maison est une réalité : pas moins de 47 % du gaspillage alimentaire au Canada se fait dans nos foyers. Le temps des Fêtes, avec l'abondance et la visite à recevoir, ne fait pas exception à cette statistique. Un Temps des Fêtes sans gaspillage devrait donc d'abord et avant tout débiter dans votre cuisine. La bonne nouvelle est que les trucs et astuces pour éviter le gaspillage en cuisine abondent désormais sur le Web. Vous avez trop acheté de pain? Pas de problème, vous pouvez le congeler ou en faire un dessert! Voyez comment ici. Vous avez trop cuisiné pour le nombre de personnes que vous receviez ? Excellent! Voyez comment transformer ces restants en futurs lunchs. En bref, toute nourriture en trop peut être revisitée d'une autre façon. De plus, si vous souhaitez faire des cadeaux à vos invités, pourquoi ne pas les inviter à repartir avec des petits plats préparés ?

2 - Innovez et offrez votre talent culinaire en cadeau

Bien souvent, les cadeaux que nous offrons finissent par amasser la poussière, sans compter le temps et l'argent que nous aurons dépensé sur ces derniers. Pourquoi ne pas oser innover cette année et offrir votre talent culinaire en cadeau? Vous avez un talent caché pour le caramel maison? Lancez-vous! Vous aimez cuisiner des confitures? Donnez-en à vos amis afin qu'ils puissent se «sucrer le bec» pendant le temps des Fêtes et les mois à venir! Non seulement vous aurez du plaisir à faire quelque chose que vous aimez, mais en plus, vous économiserez des sous et vous aurez le droit de vous en garder un peu pour vous (chut! ça restera entre vous et moi). Et en plus, les cadeaux «Do it yourself», c'est tellement tendance!

3 - Donnez de votre temps

Aussi simple que ce truc puisse paraître, vous éviterez ainsi de gaspiller emballage et argent, tout en donnant quelque chose qui ne s'achète pas : du temps!

Combien de fois disons-nous à notre famille et amis à quel point il serait plaisant de passer plus de temps ensemble? Qui plus est, ce qui est génial, c'est que vous avez une occasion en or pendant le temps des Fêtes de le faire. Par exemple, avez-vous déjà pensé offrir une paire de billets pour un spectacle en cadeau? Un cadeau qui vous permettrait de passer du temps avec la personne de votre choix, tout en profitant vous aussi. N'est-ce pas le meilleur des deux mondes? Ou encore, prenez un engagement envers vos amis en vous lançant le défi, par exemple, de boire un café ensemble dans un restaurant de leur choix. Les possibilités sont infinies. L'idée est de reconsidérer le concept même de «cadeau» et de donner à vos proches ce que vous avez de plus précieux : votre temps.

4 - Donnez une seconde vie à votre sapin de Noël

Vous êtes tenté de mettre votre arbre aux déchets? Donnez-lui plutôt une deuxième vie! Des solutions existent, tant pour la version naturelle qu'artificielle.

Arbres naturels

- Achetez votre sapin vivant en pot : vous pourrez ainsi le transplanter à l'extérieur si vous avez l'espace nécessaire, ou encore l'offrir en cadeau à une personne de votre entourage.
- Coupez votre sapin en bûches: vous pourrez vous chauffer pendant les journées froides d'hiver.
- Vérifiez si votre municipalité possède un programme de recyclage d'arbres de Noël : il vous est peut-être possible de donner votre arbre à votre municipalité afin qu'il soit recyclé convenablement ou composté.

Arbres artificiels

- Rangez et réutilisez votre arbre artificiel l'année suivante : l'arbre artificiel n'étant pas récupéré par les systèmes de collecte municipale, il est essentiel de le réutiliser pour éviter le gaspillage.
- Faites plaisir à quelqu'un d'autre en donnant votre arbre : vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'une personne de votre entourage souhaite l'adopter!

Par ailleurs, saviez-vous qu'il faut environ 20 ans d'utilisation pour que votre arbre de Noël artificiel ait un impact environnemental moindre que l'arbre de Noël naturel ? Si le sujet vous intéresse, consultez les résultats de l'étude de la firme montréalaise ellipsos, spécialisée en développement durable «[Mon beau sapin](#)».

5 - Utilisez des emballages réutilisables

Connaissez-vous le *furoshiki*, technique japonaise d'emballage en tissu? Simplement en utilisant un carré de tissu et en nouant de différentes façons, il vous est possible d'emballer tout ce que vous avez sous la main, et ce, tout à fait sans gaspillage!

Joyeuses Fêtes à toutes et à tous!

<https://www.jourdelaterre.org/qc/2016/12/5-astuces-pour-un-temps-des-fetes-sans-gaspillage-mais-tout-aussi-magique/>

Origine de la grosse chaussette en laine de Noël

LE BAS DE NOEL ✨

En Amérique, le traditionnel bas de Noël remonte en fait à la fin du XIXe siècle. Les premiers à faire mention du bas de Noël suspendu à la cheminée furent l'illustrateur Thomas Nast, dans ses dessins, et l'écrivain George Webster dans un récit racontant la visite de Santa Claus.

Au Québec tout comme en Acadie, la coutume voulant que les enfants placent leurs souliers près de la cheminée pour que l'Enfant Jésus d'abord, et le père Noël plus tard, puisse y déposer des cadeaux la nuit de Noël ne semble pas remonter au delà de cette période. Cette coutume nous est probablement venue des pays européens, où elle était pratique courante au XIXe siècle.

Chez certaines familles québécoises, les enfants accrochaient leur bas au pied du lit plutôt que de le suspendre près de la cheminée ou d'y déposer leurs souliers. Cette coutume aurait cessé au cours des années 1930, lorsqu'on commença à dresser un arbre de Noël dans la maison et à y placer les cadeaux à son pied.

Pour les habitants des Prairies canadiennes, les mandarines japonaises ont une signification particulière. Présents de l'Orient, depuis 110 ans, leur arrivée pendant la saison la plus froide égale de nombreux foyers au temps des fêtes. Aujourd'hui, le père Noël accompagné de jeunes Japonaises vêtues de kimonos traditionnels, accueille chaque année, au port de Vancouver, le premier arrivage de mandarines japonaises. Le matin de Noël, de nombreux enfants trouvent ces fruits savoureux dans leur bas de Noël



CARRÉS DE NOËL

INGRÉDIENTS

Couche centrale :

- ☐ 1 pot cerise au marasquin, rouges et vertes

Couche inférieure :

- ☐ 1 tasse farine tout usage
 - ☐ 2 cuillères à table sucre
 - ☐ 1/4 lb beurre
-

Couche supérieure :

- ☐ 1 tasse sucre
-
- ☐ 1 tasse noix de coco en flocons
 - ☐ 1 tasse noix hachées
 - ☐ 2 cuillères à thé beurre non salé
 - ☐ 2 cuillères à thé farine
 - ☐ 1 cuillère à thé vanille
 - ☐ 2 oeufs
 -

- **PRÉPARATION**

- **ÉTAPE 1**

- Couche inférieure : bien mélanger tous les ingrédients. Effriter. Presser dans le fond d'un moule carré de 8 po. (20 cm) graissé.

- **ÉTAPE 2**

- Couche centrale : étendre les cerises sur la couche inférieure.

- **ÉTAPE 3**

- Couche supérieure : bien mélanger les ingrédients. Étendre uniformément sur les cerises. Cuire à 375 °F (190 °C) pendant 25 à 30 minutes. Laisser refroidir; couper en carrés.

SECTION JEUX

Quizz de Noël

1 - À quelle date fête-t-on la Saint Nicolas

- ☐ le 5 décembre
- ☐ le 9 décembre
- ☐ le 6 décembre
- ☐ le 25 décembre

2 - Quel personnage accompagne parfois Saint-Nicolas ?

- ☐ la mère Michel
- ☐ le père Fouettard
- ☐ le père Noël
- ☐ Pimprenelle

3 - Quel animal accompagne Saint-Nicolas ?

- ☐ Un âne
- ☐ Un cheval
- ☐ Un renne
- ☐ Un chien

4 - Dans quel pays se trouve Myra, la ville où a vécu Saint-Nicolas ?

- ☐ En Sibérie
- ☐ En Russie
- ☐ En Italie
- ☐ En Turquie

5 - D'où vient le mot "Noël"

- ☐ du latin "Nihil novi sub sole"
- ☐ du latin "Natalis Dies"
- ☐ du latin "Veni Vidi Vinci"
- ☐ du latin "Pater Noster"

MOTS MÊLÉS – NOEL

Retrouve les mots cachés dans la grille. Ils sont écrits :

- De gauche à droite
- Verticalement

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

	SAPIN BOULE GUIRLANDE BOUGIE CADEAU	ETOILE RENNE LUTIN PERE NOEL TRAINEAU	HOTTE BARBE BOTTES BONNET LUMIERE		BONBON CLOCHE FLOCON NEIGE CHAUSSETTE
---	---	---	---	---	---

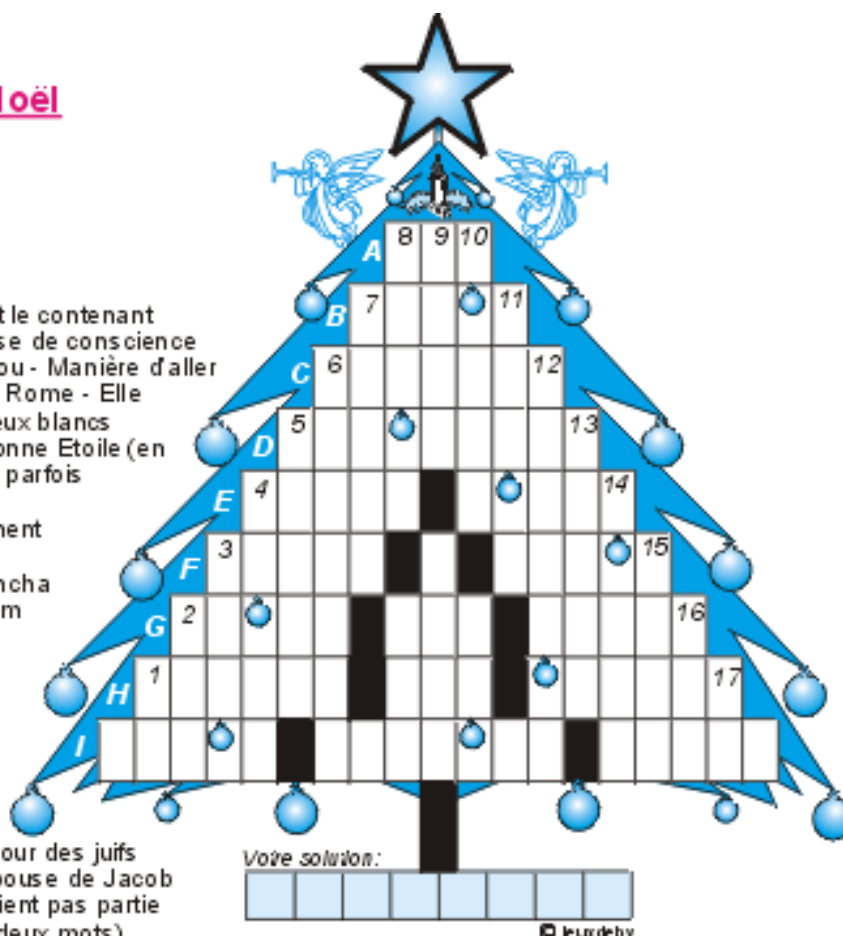
Mots croisés de Noël

Horizontalement

- A. Créchait avec Jésus
- B. Image sainte
- C. Couronne céleste
- D. Chants d'allégresse
- E. Sont partis - Epousent le contenant
- F. Venus au monde - Prise de conscience
- G. Dernier salut - Vieux fou - Manière d'aller
- H. Limitée - Gardienne à Rome - Elle n'attend pas les cheveux blancs
- I.. Dévotion - A suivi la bonne Etoile (en deux mots) - De glace parfois

Verticalement

- 1. Élément de redoublement
- 2. Dix sur dix
- 3. Ordre de roi qui déclencha le départ pour Bethléem
- 4. Rongeur chimique
- 5. Précède une venue
- 6. Attribuer
- 7. Se mettent en boule
- 8. Qui ont l'odeur de la myrrhe par exemple - La confiance absolue
- 9. Se fête dans les deux sens - Les chrétiens pour des juifs
- 10. Nettoie une étoffe - Epouse de Jacob
- 11. Les bergers n'en faisaient pas partie
- 12. Elle coule de source (deux mots)
- 13. Ira bien
- 14. Couches terrestres
- 15. L'endroit
- 16. La quintessence
- 17. La myrrhe en son cœur



Après avoir rempli cette grille, assemblez correctement, à la manière d'un scrabble, les lettres tirées des cases contenant des boules de Noël. La solution est un mot de huit lettres à déposer au pied du sapin... C'est aussi une autre manière de dire Noël.

Retrouve les 7 erreurs cachées dans ces dessins



Mandala de Noël



www.coloriage.info

