ENTRE-NOUS

Le journal du Centre communautaire des aînés de Soulanges

Volume 24, numéro 3 – Novembre 2017

Joyeux Noël !

ACTUALITÉS DE L'ORGANISME - NOUVELLE ACTIVITÉ - DOSSIER SANTÉ - NOS SERVICES

OÙ SE CACHENT LES MICROBES - TRADITIONS DE NOËL - ***et plus encore...***

12, rue Curé-Cholet
St-Polycarpe, Qc, J0P 1X0
Tél. 450.265.3548
Fax. 450.265.1144
Sans frais : 1.855.510.3548
mdasoulanges@outlook.com

FERMETURE DE NOS BUREAUX POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Veuillez noter que le Centre communautaire des aînés sera fermé du 23 décembre 2017 au 3 janvier 2018 inclusivement.

Prévoyez votre réserve de mets surgelés pour cette période.

Le service de livraison de la popote roulante reprendra le lundi, 8 janvier 2018.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2017-2018:

Maurice Marchand	président
Georgette Sauvé	vice-présidente
Gérard Léger	Trésorier
Nicole Cuerrier	secrétaire
Yvon Gareau	administrateur
Claire Filiatrault	administratrice
Francine Séguin	administratrice
Micheline Lamarche	administratrice
Lyne Papillon	administratrice

Le Centre communautaire des aînés est membre de :

TCA – Table de concertation des aînés Vaudreuil - Soulanges

Table Régionale des Organismes Communautaires et Bénévoles de la Montérégie

Regroupement des popotes roulantes

Corporation de Développement Communautaire de Vaudreuil-Soulanges

table de concertation en sécurité alimentaire de Vaudreuil-Soulanges

AQCCA QASC – Association québécoise des centres communautaires pour aînés / Quebec Association of Senior Centres

Aimez notre page Facebook sur :
« Centre communautaire des aînés de Soulanges »

Pour recevoir la version électronique de ce journal, faites votre demande à mdasoulanges@outlook.com

Mot de la directrice

Bonjour chers lecteurs,

Déjà le temps des fêtes qui est à notre porte! Même si le temps froid vient d'arriver, la perspective des festivités de Noël me rend le cœur joyeux.

Notre souper spaghetti fut un succès encore cette année. Aussitôt ce souper terminé, nous plongeons dans la campagne de financement de Noël, qui est essentielle pour la survie de l'organisme. Achetez des tourtières, pâtés au poulet, ragoûts et tartes au sucre en grand nombre c'est un geste important!

Dans ce numéro, vous trouverez un peu de tout pour passer, je l'espère, un bon moment de lecture.

Joyeux Noël et Bonne Année à tous!

Josée Champagne, directrice générale

Actualités de l'organisme

CAMPAGNE DE FINANCEMENT DE NOËL

Encore cette année, le Centre communautaire des aînés de Soulanges sera en campagne de financement durant la période des fêtes. Nous confectionnons et vendons des mets congelés :

Tourtière *(8 pouces, non cuite)* **: 6,50$**

Pâté au poulet *(8 pouces, non cuit)* **: 6,50$**

Ragoût de boulettes *(1 litre = 16 boulettes)* **: 10$**

Tarte au sucre **: 5$**

Sur commande par téléphone.

Jusqu'à épuisement des stocks.

Tél : 450.265.3548

Sans frais 1.855.510.3548

Merci

Actualités de l'organisme

LES EXERCICES « VIE ACTIVE »

Nouvelles sessions en janvier et en avril

Qu'est-ce que « Vie active » ? C'est un programme qui a pour but de sensibiliser et initier les personnes de 50 ans et plus à la pratique de l'activité physique. Il permet à des animateurs de faire bouger les aînés de façon sécuritaire, tout en s'amusant. Des exercices adaptés contribuent au maintien et au développement de la bonne forme des aînés.

Le Centre est heureux de vous offrir cette activité en collaboration avec le Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges.

QUAND ?

Tous les mardis, de 14h à 15h, à compter du 16 janvier, et ce jusqu'au 10 avril 2018.

Une 2e session aura lieu au printemps, soit du 24 avril au 10 juillet 2018, toujours le mardi.

OÙ ?

Salle Desjardins du Centre Communautaire des aînés, au 12 Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

COÛT?

5$ pour la session de 12 cours.

INSCRIPTION?

Informations et inscription par téléphone au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548

Inscription obligatoire
Places limitées

Actualités de l'organisme

NOUVELLE ACTIVITÉ AU CENTRE (PRINTEMPS 2018)

ATELIERS « MUSCLEZ VOS MÉNINGES »

Un programme pour la vitalité intellectuelle des aînés

Nous sommes très heureux de pouvoir vous annoncer que le Centre offrira les ateliers « Musclez vos méninges » **à compter du mois de mars 2018**.

Qu'est-ce que « Musclez vos méninges »?

C'est une série de dix ateliers aidant le cerveau à conserver sa capacité de se restructurer positivement grâce à des stimulations. Ce sont des programmes d'entraînement spécifiques pour la mémoire, la concentration et d'autres facultés intellectuelles qui peuvent améliorer les performances cognitives.

Quelques-uns des objectifs du programme :

- Se renseigner au sujet du vieillissement intellectuel normal;
- Augmenter le sentiment de contrôle à l'égard de son vieillissement;
- Recevoir des trucs concrets pour garder sa mémoire alerte;
- Expérimenter des jeux stimulants;

Pour qui?

Pour les personnes de 50 ans et plus qui vivent un vieillissement normal.

Quand?

Le lundi à 13h30, à compter du 5 mars 2018, et ce jusqu'au 14 mai 2018.

OÙ ?

Salle Desjardins du Centre Communautaire des aînés, au 12 Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

Coût?

10$ pour la session de 10 cours.

Inscription?

Informations et inscription par téléphone
au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548

Actualités de l'organisme

TROISIÈME ÉDITION DU SOUPER SPAGHETTI DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS DE SOULANGES

UN GRAND SUCCÈS!

Nous sommes très heureux du déroulement de notre troisième souper spaghetti qui a eu lieu le 14 octobre dernier. Plus de 200 personnes se sont rendues au Centre sportif Soulanges pour participer à notre événement.

Merci à vous tous!

En plus de l'excellent repas qui fut servi, nous avions organisé un encan silencieux qui a mis une belle ambiance durant la soirée. Nous avions aussi de nombreux prix de présence et un tirage moitié-moitié. Tous les gagnants ont été ravis!

Merci à tous les bénévoles de cette soirée!

Toutes les sommes amassées servent à maintenir nos services aux aînés de Vaudreuil-Soulanges.

Actualités de l'organisme

TROISIÈME ÉDITION DU SOUPER SPAGHETTI (suite)

Notre animateur Yvon Gauthier

Les membres du conseil d'administration de l'organisme accompagnés de madame Lucie Charlebois député de Soulanges

Actualités de l'organisme

TROISIÈME ÉDITION DU SOUPER SPAGHETTI (suite)

Nos généreux commanditaires

Agri-fusion 2000
Ameublement Lalonde
AOF Service alimentaire
Aux fleurs du village
Boston Pizza Vaudreuil
Boucherie & Dépanneur Les Cèdres
Boulangerie Lanthier
Budget Propane inc.
Cabane à sucre Marc Besner
Céline Bourgon
Céramique M L
Chaussures Pop Vaudreuil
Clinique dentaire St-Polycarpe
Club de golf Rivière Rouge
Club piscine Super fitness
Construction Brabant
Denturologistes M. Ménard
Dépan-Épargne inc.
Dépanneur Chez Sabine
Doyon cuisine
Érablière des Roy
Érablière du Ruisseau
Familiprix Coteau-du-Lac
Garage Réjean Joncas Mécanique
Georgette Sauvé
Goudreau Poirier comptables
Houston Avenue Bar & Grill
Imprimerie Multiplus
La ferme Quinn
La Maison du défricheur

Le verger des Camerises
Les emballages Carrousel
Les soins essentiels Brigitte Bourbonnais
Librairies Boyer
Madeleine Legault
Massothérapie Myriam Sauvé
Maurice Marchand
Métro Fordham
Monique Proulx Tupperware
Municipalité de Rivière-Beaudette
Municipalité de St-Polycarpe
Municipalité des Coteaux
Nettoyeur du comté
Pharmacie Jean Coutu Les Coteaux
Pizza Giny
Rénovations Pierre Régimbald
Restaurant chez Flamand
Restaurant Deux Frères
Restaurant Le Caseau du Fort
Restaurant Quesada Burritos
Restaurant St-Hubert Vaudreuil
Resto-Bar Grand-Man
Rona Roch Gauthier
Salon coiffure aux 3 Saphirs
Salon La Place
Solpak
Sportive Plus
Suzanne Deguire
Uniprix St-Zotique
Winners HomeSens Marshalls

Actualités de l'organisme

PRIX INSPIRATION

Édition 2015-2017

Le 19 octobre dernier, se tenait le Gala du concours « Prix Inspirations » organisé par le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest. Le Service de la Popote roulante de Vaudreuil-Soulanges a été mis en nomination dans la catégorie « À deux c'est mieux ». Cette catégorie remettait un prix au projet ayant misé sur le partenariat avec un ou plusieurs organismes communautaires afin d'améliorer les conditions de vie de la population et dont le jumelage s'inscrit dans une perspective de soutien, d'appui mutuel et de collaboration spéciale. Dans le cas de la popote roulante, c'est le beau partenariat entre l'organisateur communautaire Guy Francoeur et le Centre communautaire des aînés lors de la mise sur pieds du service qui fut souligné.

Nous n'avons pas gagné le prix, mais nous sommes tout de même très fiers d'avoir été mis en nomination!

Sur la photo de gauche à droite, assis : Chantal Quesnel, Danielle Lefebvre, Maurice Marchand, Francine Séguin et Denis Bélanger. Debouts : Guy Francoeur, Josée Garon, Josée Champagne et Georgette Sauvé.

RECONNAISSANCE

pour le CCAS

À l'occasion de son assemblée générale du 29 septembre dernier, l'Association québécoise des Centres communautaires pour aînés (AQCCA) honorait le Centre communautaire des aînés de Soulanges pour ses 30 années de services à la population. Notre président, monsieur Maurice Marchand, a reçu une plaque honorifique des mains de la présidente de l'AQCCA, madame Michelle Osborne.

Sur la photo de gauche à droite : Josée Champagne, Lyne Papillon, Michelle Osborne, Maurice Marchand et Francine Séguin.

LA CAISSE DESJARDINS DE VAUDREUIL-SOULANGES tient à vous souhaiter ses vœux de santé et de bonheur à l'occasion de la période des fêtes qui s'amène joyeusement! **Profitez de ces beaux moments pour les vivre en présence des êtres qui vous sont chers.**

Téléphone : 450-763-5500 • www.desjardins.com

Desjardins Vaudreuil-Soulanges

Santé

VRAI ou FAUX?

En hiver, il n'est pas nécessaire de s'hydrater autant qu'en été.

Faux. Il ne faut jamais négliger sa consommation d'eau, et ce, peu importe la saison. Même que le risque de déshydratation est aussi important en hiver : en réponse au froid, le corps dépense de l'énergie afin de se maintenir au chaud. Le chauffage est un autre facteur pouvant causer la déshydratation. Il faut donc veiller à boire beaucoup de liquide (eau, soupes, bouillons, etc.) afin de réguler la température du corps, de lubrifier les articulations et d'éliminer les toxines présentes dans l'organisme, notamment.

Source : Magazine 5.15 Janvier 2017

Le pouvoir du « Je t'aime »

« Dire "Je t'aime" est peut-être la suprême prière humaine », écrivait Georges Dor. Que l'on s'adresse à son amoureux, à ses parents ou à ses amis, ces mots font effectivement autant de bien à celui qui les dit qu'à celui qui les reçoit. « Quand on nous dit "je t'aime", on se sent spécial et reconnu » explique la psychologue Valérie Gosselin. L'expression d'un « je t'aime » ressenti contribue à la production d'ocytocine, une hormone qui génère un sentiment de bien-être, et favorise la confiance et les rapprochements. Par peur du rejet ou du malaise, certains peinent toutefois à l'exprimer. Or, rien n'interdit de l'écrire. « C'est un "entre-deux" très convenable pour profiter des bienfaits », dit la psychologue.

Source : Catherine Mainville-M. Coup de pouce, fév. 2017

VITAMINE D : combler nos besoins en hiver

Les rayons UVB du soleil sont la principale source naturelle de vitamine D. Or, entre octobre et mars, les habitants des pays nordiques doivent composer avec un déficit en vitamine D, un nutriment qui joue un rôle important sur l'humeur, sur la santé des os ainsi que sur la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires. La vitamine D favorise également l'absorption du calcium et du phosphore. La solution? Tenter de combler cette carence par l'alimentation : **les poissons gras, les huiles de foie de poisson, les œufs, le lait, le yogourt, les boissons de soya, les boissons végétales, les céréales et les jus enrichis** pourraient aider à combler les besoins quotidiens. À noter que l'on encourage certains groupes de la population (nourrissons et personnes de 50 ans et plus) à prendre des suppléments de vitamine D.

Source : Magazine 5.15 Janvier 2017

SEL ALLONS-Y DOUCEMENT!

Vous surveillez votre tension et vous évitez la salière à table et le sel en cuisinant? Vous faites peut-être fausse route!

Il n'y a pas que les calories qui grimpent durant la période des fêtes. Le compteur de sel aussi. Pourquoi? Parce que plus de 75% du sodium consommé provient d'aliments transformés. Une petite saucisse cocktail par-ci, un petit canapé au saumon fumé par-là…

PASSE-MOI LE SEL!

Peu de gens savent que le sel ajouté à la cuisson représente seulement 6% de notre apport en sodium et le sel ajouté à table, 5%. Or c'est d'abord là que les gens coupent, coupant du même coup… dans le goût, car le sel est un ingrédient fort complexe en cuisine. Il accentue le sucré, diminue l'amertume, rehausse la saveur des aliments. Le sel influe non seulement sur le goût, mais aussi sur la texture et sur l'apparence des aliments.

Quant au sodium naturellement présent dans les aliments frais comme les légumes, les produits marins et le lait, il ne compte que pour le dixième de notre consommation.

DU SEL, C'EST DU SEL

Peu importe que l'on préfère le sel de mer, la fleur de sel, le sel kasher ou les sels exotiques chics, tous ces sels contiennent autant de sodium que le sel de table ordinaire : 2300 mg de sodium dans 1 cuillère à thé (5ml). C'est la quantité maximale tolérable pour une journée. Or la majorité d'entre nous dépassent amplement ce maximum en ingérant 3400 mg de sodium en moyenne par jour, parfois encore plus.

PALIER PAR PALIER

Pour la majorité des gens, diminuer le sel est impensable. Et pourtant… Ressentez-vous la présence de vos bas sur vos pieds? Probablement pas tellement vous êtes habitué à les porter tous les jours. Goûtez-vous le sel présent dans votre salive? Avez-vous réussi à passer du lait entier à 3,25% au lait 2%? Dites-vous que la même chose se produit avec le sel : votre corps et vos papilles finissent par s'adapter!

Mais il faut leur donner le temps, environ trois mois, et y aller doucement en sachant qu'une réduction de 10 à 20% de la teneur en sodium n'est généralement pas détectée par les récepteurs du goût. Aussi, au lieu d'éliminer le sel de façon catégorique, on procède palier par palier pour habituer son palais au goût des aliments moins salés. Une fois cette étape franchie, les aliments salés consommés auparavant paraissent généralement franchement désagréables. Il faut faire le test pour le croire…

COMMENT MANGER MOINS SALÉ?

5 FAÇONS D'Y ARRIVER

1. D'abord, en **CUISINANT MAISON** à partir d'ingrédients frais, peu ou pas transformés et en utilisant le sel modérément pour rehausser la saveur, au besoin. Trop de gens salent automatiquement, avant même d'avoir goûté.

2. En **LIMITANT L'ACHAT D'ALIMENTS TRANSFORMÉS RICHES EN SEL**, comme les aliments préemballés et les repas achetés à l'extérieur. Lorsqu'il n'y a pas d'autres options possibles, assurez-vous d'inclure dans votre repas une bonne portion de légumes, de fruits frais, de lait, de yogourt ou d'autres aliments naturellement pauvres en sel.

3. En **COMPARANT LES ÉTIQUETTES** des aliments transformés et en choisissant ceux ayant une teneur en sodium moindre. Plusieurs entreprises alimentaires ont fait beaucoup d'efforts et investi dans la recherche pour réduire la teneur en sodium de leurs produits. À titre d'exemple, la célèbre soupe de tomate Campbell's est passée au fil des ans de 890 mg de sodium à 770 mg, puis à 640 mg et enfin à 480 mg par portion en 2010, une réduction de près de 50%.

4. En faisant du **MOITIÉ-MOITIÉ** : les produits faibles en sodium sont souvent boudés par les consommateurs parce qu'ils semblent trop fades au goût. Pour les adopter, privilégiez l'approche 50-50. Par exemple, servez-vous un demi-verre de jus de légumes et allongez-le d'une même quantité de la version faible en sodium. Vous boirez un jus à 310 mg de sodium au lieu des 480 mg habituel.

5. Par **L'AJOUT SAVOUREUX** dans vos recettes :
   - de beaucoup d'herbes fraîches (basilic, coriandre, thym, romarin, estragon, ciboulette)
   - de bonnes huiles bien goûteuses (olive, noix, sésame grillé)
   - de vin
   - d'épices (cumin, poivre, chili, cari, paprika fumé)
   - de raifort
   - d'une poignée d'oignons séchés
   - de jus de citron ou de lime
   - de vinaigre
   - de moutarde ou de wasabi
   - d'ail cru ou en poudre
   - de zestes d'agrumes
   - de poivre de Cayenne ou autre piment fort

Source : Ricardo cuisine, volume 10, numéro 1

LA POPOTE ROULANTE

La popote roulante est un service de livraison à domicile de repas faits maison, nutritifs et équilibrés pour les aînés, les personnes en perte d'autonomie, ou ayant des limitations physiques temporaires ou permanentes.

Parfois, avec l'âge, on n'a plus le goût ou on a de la difficulté à préparer les repas et cela peut détériorer notre santé. Des plats chauds sont disponibles pour livraison deux midis par semaine, soit le lundi et mercredi, au coût de 6 $ (sans taxes), et cela comprend la soupe, un choix de deux repas principaux et le dessert. Au début du mois, vous pouvez également commander nos repas surgelés faits maison pour en faire provision.

Si vous avez 70 ans et plus et que vous recevez les repas chauds, vous aurez droit à un crédit d'impôt pour maintien à domicile équivalant à la moitié de la valeur du repas. Un reçu vous sera émis au début de l'année à cette fin.

De plus, les livraisons sont gratuites et effectuées par des bénévoles souriants.

LA POPOTE ROULANTE :

Un repas, un sourire,

une vigie!

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous avons toujours besoin de personnes de cœur pour livrer la popote roulante les lundis et mercredis midi. Les frais de kilométrage sont remboursés. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et le dîner vous est offert. Si vous voulez vous sentir utile et vous faire de nouveaux amis, téléphonez-nous ! 450.265.3548 ou 1.855.510.3548.

LES JOURNÉES D'ACTIVITÉS POUR GENS DE 50 ANS ET PLUS

QU'EST-CE QU'ON Y FAIT?

On y rencontre des gens qui aiment s'amuser. Il y a de l'animation, des thèmes, on y a des discussions, on y fait des jeux et on prend un bon dîner chaud ensemble.

C'EST QUAND?

À tous les deux jeudis,
de 10h30 à 15h.

C'EST OÙ?

Au Centre communautaire des Aînés de Soulanges, au 12, rue Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

COÛT?

Le coût est de 8$ pour la journée, incluant le repas du midi.

COMMENT S'INSCRIRE?

En téléphonant au Centre : **450.265.3548** ou sans frais **1.855.510.3548**.

Dates de l'hiver 2018:

18 janvier, 1er et 15 février,

1er, 15 et 29 mars

Offert pour toute la région!

Les Services du Centre communautaire

NOS REPAS SURGELÉS

VOUS ARRIVE-T-IL DE NE MANGER QU'UNE RÔTIE POUR DÎNER OU SOUPER?

Sentez-vous que vous vous êtes bien nourri dans ces moments? Vous n'êtes pas le ou la seul(e). Il existe des services pour vous aider à maintenir votre santé quand l'énergie de cuisiner n'y est pas. Le Centre communautaire des aînés confectionne une variété des mets surgelés nutritifs et équilibrés, préparés par des professionnels secondés par des bénévoles.

Pour commander, vous devez téléphoner au Centre.

Téléphone : 450.265.3548 ou sans frais 1.855.510.3548

20 repas à 4.50$ (une portion)

Bœuf bourguignon
Cigares au chou étagés
Cubes de porc aigre-doux
Filet de porc sauce aux canneberges
Galette de veau milanaise
Hamburger steak
Jambon à l'ananas
Lasagne
Macaroni chinois
Nouilles au bœuf & légumes
Pain de viande
Pâté au poulet
Pâté chinois
Poulet à l'italienne sur pâtes
Poulet BBQ
Ragoût de boulettes
Riz au saumon
Riz frit au poulet
Rôti de porc à l'ail
Spaghetti sauce à la viande

Autres

Sauce à spaghetti (500 ml) : 4,50 $

Soupe aux légumes (1 l) : 6 $

Cretons (6 oz) : 3 $

Muffins et desserts

Mini-pains aux bananes (1) : 1,50 $
Muffins canneberges & pommes (4) : 2 $
Galettes à la mélasse (12) : 3,50 $,
Galettes au butterscotch (12) : 3,50 $

À compter de janvier 2018
nous ajouterons trois nouveaux
mets à notre liste de surgelés :

Poulet à la King
Quiche au jambon
Poulet à l'orange

LES REPAS PARTAGÉS

Les repas partagés sont des lieux d'échanges et de rencontres. Pour participer, il suffit d'appeler la personne responsable. Certains repas sont suivis d'activités diverses. Ils sont dans les municipalités suivantes :

- **Coteau-du-Lac** : Le 1er lundi du mois, au 4C, rue Principale
  →Monique Ranger au 450 763-1165
- **Coteau Sud** : Le dernier mardi de chaque mois, au 121, rue Principale
  →Marguerite Ranger au 450 267-0407
- **Rivière-Beaudette** : Le 2e mardi de chaque mois, au 1010, chemin Sainte-Claire
  →Francine Carrière au 450 269-2699
- **Sainte-Justine-de-Newton** : Le 1er mercredi de chaque mois, au 2842, rue Principale
  →Maryse Lanthier au 450 764-3139
- **Saint-Polycarpe** : Le 3e mardi de chaque mois, au 100, rue des Loisirs
  →Danielle Lefebvre au 450 265-3812
- **Saint-Télesphore** : Le 2e mercredi de chaque mois, au 1425, Route 340
  →Claire Sauvé au 450 269-2261
- **Saint-Clet** : Le 3e mercredi de chaque mois, au 4, rue du Moulin
  →Jean-Luc Poirier au 450 370-0225

Les employés et les membres du conseil d'administration du Centre communautaire des aînés vous souhaitent un très Joyeux Noël et une Bonne année 2018!

Divers

TRADITIONS ET COUTUMES DE CHEZ NOUS AU TEMPS DES FÊTES

Il y a bon nombre de traditions que nous perpétuons machinalement sans vraiment être conscients de leurs origines et de leurs significations. Nous nous contentons simplement de faire comme les autres parce que cela semble être de mise.

Vous êtes-vous déjà demandé ce qui est derrière telle ou telle coutume? D'où nous vient l'idée de suspendre un chausson près de la cheminée la veille de Noël, quelles sont les origines de la bûche de Noël, pourquoi on décore un sapin? Quand a-t-on commencé à s'envoyer des cartes de vœux? Le premier timbre de Noël date de quelle année?

Le sapin

Bien avant l'ère chrétienne, les peuples vivant près de la nature apportaient dans leur habitation des plantes vertes en signe d'une vie qui continue toujours.

Le sapin devient une tradition de Noël à partir du 16e siècle. C'est Martin Luther, selon la légende, qui aurait apporté un sapin chez lui parce qu'un soir il avait été émerveillé par la lueur des étoiles sur les branches de sapin chargées de neige.

Il décora donc son sapin avec des chandelles afin de symboliser, pour ses enfants, l'étoile qui avait jadis brillé à Bethléem.

La dinde de Noël

Est-ce de la dinde ou du dindon? Parce que souvent on entend dire «un beau dindon doré», et souvent encore «une belle grosse dinde», nous sommes allés poser la question aux gens du ministère de l'Agriculture qui nous ont répondu que les producteurs de cette volaille ne faisaient pas nécessairement la distinction entre les deux sexes, au moment de la mise en marché. La règle veut cependant que la volaille de moins de vingt livres soit, dans la plupart des cas, une femelle et que la plus grosse soit un mâle. On peut donc faire référence à «un gros dindon» ou à «une petite dinde».

La dinde, communément appelée «turkey» en anglais, avait été nommée ainsi parce que l'on croyait à l'origine que cet oiseau venait de la Turquie. Il s'avère qu'avant de devenir des animaux domestiques du continent américain, elles vivaient à l'état sauvage dans les régions s'étendant du sud de l'Ontario jusque dans les États de l'Amérique du Nord. Il s'en trouvait également au Mexique. Les Espagnols avaient déjà ramené de ces oiseaux en Europe au XIVe siècle.

C'est dans les années 1660 surtout que les «pèlerins» du Nouveau Monde allaient prendre l'habitude d'en faire un de leurs principaux mets à l'occasion des festivités. La domestication de la fameuse dinde se fit donc graduellement jusqu'à ce que toute l'Amérique l'adopte pour orner le festin de Noël et celui de l'Action de Grâces.

Texte tiré de LAMOTHE Jacques, «Le folklore du temps des fêtes», p. 93, Éditions Guérin Ltée.

TRADITIONS ET COUTUMES DE CHEZ NOUS AU TEMPS DES FÊTES (suite)

Au Jour de l'An

J'aimerais revivre, comme avant, le matin du Jour de l'An. Au lever du soleil, et souvent même avant, nous nous rendions hâtivement chez les grands-parents pour leur souhaiter «la bonne année». À la vieille maison paternelle, une table bien garnie nous attendait.

Dès notre arrivée, mon père et toute la famille avec lui s'agenouillaient respectueusement devant mon grand-père. On lui demandait alors la bénédiction du premier de l'an. Le grand-père, un peu gêné et toujours très ému, étendait alors les mains au-dessus de la tête de ses enfants et de leur descendance. Puis, nous échangions les bons vœux pour l'année qui commençait. La formule se terminait presque toujours par «Et le paradis à la fin de tes jours!».

À cette époque, il était d'usage d'offrir et de recevoir des cadeaux le Jour de l'An. Sauf dans les familles aisées, les présents étaient plutôt modestes et surtout pratiques. On offrait des vêtements, des fruits, parfois des bonbons ou des jouets aux plus jeunes. Je pense que c'était mieux ainsi car on ne perdait pas le sens de la fête.

Comme le Jour de l'An était une fête religieuse, de bonne heure, tout le monde se mettait en route vers l'église pour souhaiter la bonne année aux connaissances et aux amis, qui ne manqueraient pas de se trouver sur le perron de l'église avant la célébration de la grand-messe. Parés de leurs plus beaux atours, le sourire aux lèvres, les gens s'échangeaient bises et poignées de mains tout en se souhaitant les meilleures choses du monde. Pour moi, c'est cela qui est l'essentiel de cette fête.

Après l'office religieux, commençait la ronde des visites du Jour de l'An. D'abord la parenté, puis les amis et les connaissances. Nous pouvions faire jusqu'à 80 visites dans la même journée.

Le scénario se résumait ainsi : Le visiteur, tout endimanché, bien sûr, se présente à la porte. Les gens de la maison l'accueillent et l'invitent à passer au salon. On échange alors de bons vœux et aussi les petits bécots. Suivent le petit coup de «fort» (alcool) d'usage et une légère collation. Et le visiteur prend congé. À la fin de la journée, nous rentions à la maison pour fêter en famille.

Il me semble qu'il y avait plus de contacts et plus de chaleur humaine dans ces façons de fêter le Jour de l'An.

Texte tiré de VÉZINA Alain, «Piloé dit et contredit». Les Noëls d'autrefois, 198:128 et suivantes.

Divers

L'ORIGINE DE LA BÛCHE DE NOËL

Selon certains, la tradition de la bûche trouverait son origine dans les rites des Celtes, qui allumaient des feux de joie sur les collines à l'occasion du solstice d'hiver.

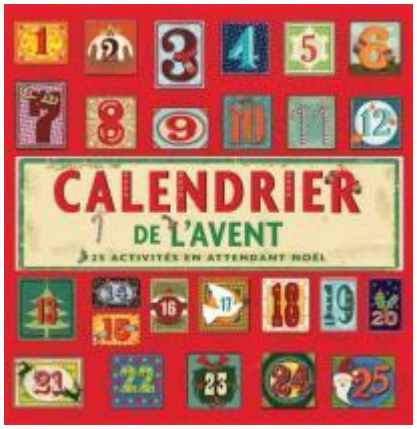
A l'origine, il s'agissait d'une vraie bûche qui devait brûler du 24 décembre jusqu'au Nouvel An. Pour qu'elle ne se consume pas trop vite, elle devait donc être bien grosse et choisie dans un bois dur, de préférence celui d'un arbre fruitier, symbole d'abondance. La mise au feu avait lieu, le plus souvent, pendant la veillée avant minuit. Le chef de famille bénissait la bûche afin de l'exorciser. La bûche était censée apporter protection et assurer une bonne récolte. Si le feu faisait beaucoup d'étincelles, on disait que la moisson de l'été suivant serait bonne. Si la lumière faisait projeter des silhouettes sur le mur, on disait qu'un membre de la famille allait mourir au cours de l'année. Les cendres de la bûche étaient précieusement conservées contre les orages, pour guérir certaines maladies et pour fertiliser les terres.

C'est pour continuer à célébrer ce rituel, que la bûche de Noël a vu le jour sous la forme d'un délicieux dessert qui aurait été inventé par un pâtissier en 1945 et qui fait désormais partie de nos délices de Noël.

L'HISTOIRE D'UN CALENDRIER

Le calendrier de l'avent s'étire du 1er au 24 décembre. Avent, qu'on écrit avec un « e », vient du latin et signifie « advenir » en référence au Christ qui « advient » à Noël.

Cette tradition catholique est allemande. C'est un éditeur de livres qui aurait fait paraître, en 1908, un premier calendrier dont les 24 portes cachaient des images saintes. Cette idée lui serait venue de sa mère qui lui donnait, quand il était enfant, une meringue par jour à partir du 1er décembre pour l'aider à patienter jusqu'à Noël. C'est à la fin de la Seconde Guerre mondiale, après que les soldats américains postés en Allemagne eurent envoyé ces calendriers à leur famille, que la tradition se serait répandue en Amérique du Nord. Les chocolats seraient apparus derrière les petites portes vers la fin des années 1950, après la fin du rationnement imposé par la guerre dans les pays d'Europe.



LE SAVIEZ-VOUS?

La tourtière, servie traditionnellement dans le temps des Fêtes, doit son nom au moule en terre cuite également appelé tourtière et utilisé anciennement dans nos cuisines.

OÙ SE CACHENT LES MICROBES ?

Plus de germes autour que dans la toilette

Les serviettes à mains Selon Nathalie Thibault, on risque davantage de se contaminer les mains avec des matières fécales et des microbes en utilisant la serviette à mains. « Les gens ne se lavent pas toujours les mains adéquatement et les essuient avec la serviette. Puis, comme elle sèche entre les utilisations, on oublie parfois de la changer régulièrement », explique-t-elle.

Quoi faire ? Santé Canada nous encourage à bien nous laver les mains : c'est-à-dire à l'eau chaude et avec du savon pendant au moins 20 secondes. On change la serviette une fois par semaine ou plus, selon l'utilisation. Puis, si elle dégage une mauvaise odeur, on la fait tremper dans une eau de Javel diluée (bien suivre les instructions du fabricant) avant de la laver.

Les poignées du robinet Une étude menée en 2006 par le microbiologiste américain et spécialiste des germes Charles Gerba conclut que l'on trouve plus de microbes nuisibles sur les poignées du robinet que sur le siège de toilette. Pourquoi ? On a les mains sales lorsqu'on ouvre le robinet pour se laver les mains, et la plupart d'entre nous en désinfectent rarement (ou jamais!) les poignées.

Quoi faire ? Nathalie Thibault conseille de les désinfecter régulièrement avec un désinfectant commercial pour salle de bains (bien suivre les instructions du fabricant) ou une solution désinfectante (100 ml d'eau de Javel dans 900 ml d'eau, qu'on laisse agir 30 secondes).

La toilette Charles Gerba a démontré que, quand on tire la chasse d'eau de la toilette, les gouttelettes d'eau qui sont éjectées transportent des bactéries et des virus pouvant rester en suspension dans l'air pendant deux heures et retomber jusqu'à deux mètres autour de la toilette. Une étude britannique publiée dans le *Journal of Hospital infection* confirme qu'actionner la chasse d'eau d'une toilette dont le couvercle n'est pas rabaissé augmente le risque de contamination des surfaces environnantes

OÙ SE CACHENT LES MICROBES ? (suite)

(plancher, comptoir, serviettes à main, savon en barre, brosses à dents, etc). L'étude portait sur le C. difficile, mais on a aussi trouvé d'autres bactéries pathogènes comme l'E.coli.

Quoi faire ? On rabat le couvercle de la toilette avant d'actionner la chasse d'eau. On désinfecte l'intérieur et l'extérieur de la toilette en même temps et avec le même produit que les poignées du robinet, sans oublier la manette de la chasse d'eau, qui est souvent la partie la plus contaminée.

Le porte-brosses à dents En 2014, des chercheurs de l'Université de Manchester ont publié une étude révélant qu'une brosse à dents peut contenir jusqu'à 10 millions de bactéries, qui peuvent y survivre pendant des semaines.

Quoi faire ? Le porte-brosses à dents idéal permet le rangement vertical des brosses à dents, la fête en haut, et dans des compartiments séparés pour éviter le contact entre elles. Il est rangé dans l'armoire et non pas sur le comptoir. On le désinfecte ou on le met au lave-vaisselle chaque mois.

La laveuse Charles Gerba a étudié les laveuses de 60 familles de quatre personnes. Résultat, une sur cinq contenait l'E. Coli, et le quart était contaminé avec des matières fécales. Il a également découvert que certaines salmonelles et hépatites sur les vêtements pouvait survivre à un cycle de lavage-séchage.

Quoi faire ? Le microbiologiste conseille de laver les sous-vêtements séparément, en ajoutant de l'eau de Javel à l'eau de lavage, et de faire à l'occasion un « rince-bouche » à la laveuse, en faisant un cycle de lavage à vide avec de l'eau de Javel.

Pas de panique !

L'idée n'est pas d'éliminer tous les germes (une mission impossible de toute façon), la plupart d'entre eux étant inoffensifs pour la santé. Par contre, en diminuer la quantité avec de bonnes habitudes d'entretien permet de réduire les risques de transmission des infections, surtout lorsqu'un membre de la famille a attrapé un virus ou qu'il y a de jeunes enfants à la maison, une femme enceinte, ou une personne âgée ou immunosupprimée.

Saviez-vous que vous pouviez offrir un certificat-cadeau du Centre communautaire des aînés à quelqu'un qui vous est cher ?
Informez-vous au
450.265.3548
ou 1.855.510.3548

MERCI MERCI MERCI

Un gros merci à tous ceux et celles qui nous ont donné des fruits et des légumes cet automne. Votre geste de générosité est très important pour nous. Vous contribuez ainsi à notre mission de fournir des services aux aînés!

Centre communautaire des aînés de Soulanges
30 ans de services

Merci de votre contribution

Votre don contribuera au maintien de nos services aux aînés.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Don de : _____$

No. d`enregistrement : 10426 6804 RR 0001

Argent comptant ou chèques seulement.

Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, J0P 1X0

Un reçu vous sera émis pour tout don supérieur à 10$

Merci