

# Entre-nous

Le journal du Centre communautaire des aînés de Soulanges

*Profitons de  
l'automne !*

**Dîner communautaire  
le 3 octobre, page 3**

**Journée internationale des aînés, page 4**

**Souper spaghetti le 19 octobre, page 5**

**RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES, page 6**

**On est souvent meilleur qu'on pense, page 8**

**Les services du Centre, page 10 et ss.**

**D'où vient le rire ?, page 20**

**SAVIEZ-VOUS QUE ... page 21**



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](mailto:mdasoulanges@outlook.com)

### CONSEIL D'ADMINISTRATION 2019-2020:

Maurice Marchand	président
Georgette Sauvé	vice-présidente
Gérard Léger	trésorier
Lorraine Soucy	secrétaire
Yvon Gareau	administrateur
Francine Séguin	administratrice
Lyne Papillon	administratrice
Luc Fortin	administrateur
Jocelyne Bishop	administratrice



### Fruits & légumes en trop?

*Vous avez des récoltes abondantes et ne savez plus quoi en faire? Ou bien vous désirez seulement faire œuvre utile?*

*Contactez-nous!*

*Nous avons toujours besoin de fruits et légumes pour la confection de nos repas pour les aînés.*

### Le Centre communautaire des aînés est membre de :



table de concertation en sécurité alimentaire de Vaudreuil-Soulanges



Association québécoise des centres communautaires pour aînés  
Quebec Association of Senior Centres



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

Pour recevoir la version électronique de ce journal,  
faites votre demande à  
[mdasoulanges@outlook.com](mailto:mdasoulanges@outlook.com)



*La clémence est autant agréable aux hommes  
qu'une pluie qui vient sur le soir,  
ou dans l'automne, tempérer la chaleur du jour ou  
celle d'une saison brûlante,  
et humecter la terre que l'ardeur du soleil a desséchée »*

*Jacques Bénigne BOSSUET*

# SEMAINE QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR ÂÎNÉS

Dans le cadre de la semaine québécoise des Centres communautaires pour aînés du 30 septembre au 4 octobre 2019,  
le Centre communautaire des aînés de Soulanges  
invite la population à un

## DÎNER COMMUNAUTAIRE LE JEUDI 3 OCTOBRE 2019



au 12, rue Curé-Cholet à St-Polycarpe

**2 TABLÉES :**  
**11h30 à 12h30 ou 12h30 à 13h30**

Menu :  
Poitrine de poulet BBQ  
Salade de chou, soupe, dessert, café & thé  
inclus

**Prix : 6 \$**

**Achat de billets en prévente obligatoire, au Centre ou auprès des membres du conseil d'administration (aucun billet à la porte).**  
Places limitées.

Semaine québécoise  
des centres communautaires pour aînés  
29 septembre au 5 octobre 2019



Association québécoise des centres communautaires pour aînés  
Quebec Association of Senior Centres



communication@aqcca.org • www.aqcca.org

# JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS 2019

---

**La Journée internationale des aînés est un moment privilégié pour souligner la valeur incommensurable des personnes aînées dans notre société.**



Cette année le thème de la journée « *des chemins de vie à découvrir* » nous incite à porter un regard sur l'apport considérable des aînés à travers notre société. Leurs parcours, leurs choix, leurs valeurs ont façonné le Québec d'aujourd'hui.

Comme le mentionne Madame Nicole Bolduc-Dubois, présidente de la Conférence des tables régionales des aînés du Québec: « *En cette journée internationale des aînés, et tout au long de l'année, la Conférence souhaite que chaque citoyen et citoyenne du Québec prenne le temps d'apprécier les chemins de vie des aînés et leurs retombées inestimables pour le futur.* »

**Venez vous amuser en participant à une  
magnifique œuvre collective!**

Pour cette occasion, le Centre communautaire des aînés, en collaboration avec la Table de concertation des aînés de Vaudreuil-Soulanges, vous invite à une activité de médiation culturelle destinée aux aînés de la région. L'activité consiste à participer à l'œuvre collective «Un jardin secret» par l'artiste Sonia Haberstick. Un atelier de fabrication de fleurs en acrylique aura lieu le mardi, 1<sup>er</sup> octobre 2019, à 13 heures au Centre Multisports de Vaudreuil-Dorion.



**Nous sommes à la recherche de 10 aînés pour participer à cette activité. Le tout est gratuit et le transport est inclus. Pour vous inscrire, téléphonez-nous au 450.265.3548.**

## 5e SOUPER SPAGHETTI DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS DE SOULANGES

---



3 CHOIX DE SAUCE:  
à la viande, alfredo & rosée  
Salade César maison  
Desserts maison

**SAMEDI, 19 OCTOBRE 2019**  
**À compter de 17h**

**Au Centre sportif Soulanges (Aréna)**  
**100, rue des Loisirs, St-Polycarpe**

Adulte : 15\$  
Enfant de 6 à 10 ans : 7\$  
Enfant de 5 ans et moins : gratuit

*Billets en vente au :*

*Centre communautaire des aînés de Soulanges*

*Tél. : 450.265.3548*

*Sans frais : 1.855.510.3548*

*Également en vente auprès des membres du  
conseil d'administration et des employés*



*Encan silencieux, prix de présence et service de bar*  
*Plaisir assuré!*

## DES BÉNÉVOLES FIDÈLES, RECONNUS POUR 5 ANS ET PLUS DE SERVICES !

---



De gauche à droite sur la photo : Danielle Lussier, Manon Leguerrier, Suzanne Lecompte, Thérèse Baroni, Georgette Sauvé.

Rangée du haut : Michel Gagnon, Maurice Marchand, Yvon Gareau.

**Les bénévoles sont le cœur du Centre communautaire et font partie intégrante des opérations. Ils savent qu'ils font beaucoup plus que préparer et livrer des repas aux aînés; ils font partie d'un organisme dynamique, qui s'est donné pour mission d'améliorer la qualité de vie des aînés de la région.**

# FÊTE DES BÉNÉVOLES 2019

---

Une trentaine de bénévoles ont partagé un bon repas dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole en avril dernier. Jeux et prix de présence ont égayé cet après-midi! Merci à tous nos bénévoles pour leur précieux apport!



Merci



Merci



Merci



Merci



Merci

# ON EST SOUVENT MEILLEUR QU'ON LE PENSE !

Source : Catherine Geoffroy, M. Sc.  
Présidente de l'Association québécoise de gérontologie

En vieillissant, on perd des repères qui apportaient réconfort et assurance : des proches décèdent, notre corps se modifie, certaines maladies peuvent apparaître, on se sent souvent invisible, l'heure de la retraite a sonné, notre situation financière nécessite un resserrement, nos enfants ont quitté la maison, on déménage, etc.

Il est important de se concentrer sur tous les aspects positifs et uniques que l'avancée en âge peut nous apporter et qui peuvent maintenir notre estime de soi.

*« Mon corps n'est plus jeune ni aussi ferme que je le voudrais. Je perds confiance en mes capacités ».*  
Michel, 55 ans.

- ✓ Comprendre le vieillissement nous aide à l'accepter.  
Pourquoi ne pas célébrer nos anniversaires comme une chance d'être en vie ?

*« Je n'ai plus la taille de mes vingt ans. Je n'ai plus l'endurance que j'avais. Ma voisine fait encore du jogging et elle est plus vieille que moi ! »* Berthe, 63 ans.

- ✓ Les individus de même âge ne peuvent pas se comparer entre eux.
- ✓ Chacun a son histoire, une génétique qui lui est propre.
- ✓ Pourquoi ne pas regarder du côté de nos forces, de nos réalisations, de nos succès respectifs?



- ✓ Gardez le cap ! Comment ? En valorisant les saines habitudes de vie, telles la pratique régulière d'activités physiques, une bonne gestion du stress, un contrôle serré de la prise de médicaments, un bon sommeil, une saine alimentation, une place pour les plaisirs et le bon temps.

*« Ma tête n'est plus aussi vive qu'avant, j'ai l'impression de ne plus être capable de suivre la cadence ».*  
Louis, 70 ans.

- ✓ Ce n'est pas parce qu'on oublie des noms de famille ou une date qu'on doit se stresser outre mesure et avoir peur d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. Vous avez le droit à l'erreur et à l'oubli. La mémoire est une faculté qui oublie... ne l'oublions pas !



- ✓ On peut se maintenir en forme en faisant toutes sortes d'exercices de mémoire avec des chiffres ou des lettres, des casse-têtes, des jeux de cartes complexes comme le bridge, etc.
- ✓ Penser, planifier, parler, exprimer ses émotions, partager ses joies et ses peines, échanger avec une variété de personnes, suivre l'actualité et autres, cela aide à maintenir une bonne santé mentale et à garder une image positive de soi.

## ON EST SOUVENT MEILLEUR QU'ON LE PENSE ! (suite)

---



*« Mon rôle dans la société n'est plus aussi important qu'auparavant. Je ne me sens plus vraiment utile ». Marie-Rose, 75 ans.*

✓ Saisissez les occasions qui vous sont offertes. N'attendez pas qu'on vienne cogner à votre porte!

- ✓ Soignez votre santé sociale et engagez-vous dans votre communauté afin d'entretenir un réseau social signifiant. Développez des relations satisfaisantes.
- ✓ Ne tolérez aucune forme d'âgisme à votre endroit ! Ce n'est pas votre âge qui vous définit, mais votre expérience, vos compétences, votre personnalité...
- ✓ Racontez votre histoire à vos descendants. Écrivez-la ! Votre vécu est plus intéressant que vous ne le croyez.

*« Je veux garder le plus longtemps possible mon autonomie et le contrôle sur ma vie pour pouvoir continuer à faire ce que je veux ! » Alwilda, 86 ans.*

- ✓ Bien connaître son environnement, les différents services existants et autres lieux d'intérêt aide à garder son autonomie.
- ✓ Votre famille, vos proches et les intervenants doivent vous aider et vous encourager à conserver une attitude positive, mais surtout à vous protéger de toute forme d'atteinte à votre intégrité telle que : l'infantilisation, l'humiliation, le harcèlement, la prise de décision à votre place, la culpabilisation, la manipulation.
- ✓ N'attendez pas d'être en perte d'autonomie pour bien vous entourer, pour prendre le temps de développer un solide sentiment de confiance réciproque dans vos relations.
- ✓ Les gens de votre entourage doivent vous connaître pour pouvoir respecter vos valeurs et vos choix. Prenez le temps d'échanger avec eux.

**Même si la majorité des aînés vieillissent à domicile et sont autonomes, il est important de garder – ou de développer s'il le faut – une souplesse quant aux changements tels que la retraite, les maladies et les effets du vieillissement, la perte d'autonomie ou la dépendance. La vieillesse, comme toutes les autres étapes de la vie (l'adolescence, les préparations à la vie de couple, au monde du travail, à la maternité ou la paternité et autres), entraîne son lot d'adaptations.**



# 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 6,50 \$ (sans taxe, ni pourboire), 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, 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.

Les livraisons sont gratuites et effectuées par des bénévoles souriants.

Derrière nos services,  
il y a une œuvre sociale!



Nous avons besoin de pots Mason de 500 ml (c'est le pot moyen).

Si vous en avez à donner, apportez-les nous au Centre, au 12, rue Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

Si vous ne pouvez vous déplacer, téléphonez-nous, nous essaierons d'aller les chercher.

**450.265.3548 ou 1.855.510.3548**

Merci de votre générosité !



# LE YOGA SUR CHAISE POUR AÎNÉS

---

## Méthode douce de mise en forme adaptée à vos capacités physiques

Ces ateliers de yoga vous permettront d'améliorer votre souplesse, votre stabilité et votre vitalité, en plus de réduire le stress et de vous procurer un sentiment de paix intérieure.

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

Les mardis de 10h00 à 11h00, du 10 septembre au 26 novembre (12 semaines)

Inscription : 48\$ pour les membres (plus 5\$ pour les non membres)

**Inscriptions au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548**



# LES EXERCICES VIACTIVE

---



Qu'est-ce que « Viactive » ? 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, du 17 septembre jusqu'au 3 décembre 2019.

## OÙ ?

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



## COÛT?

5\$ pour les membres (plus 5\$ pour les non membres) pour la session de 10 cours.

## INSCRIPTION?

Information et inscription par téléphone au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548

Inscription obligatoire  
Places limitées



# LES JOURNÉES D'ACTIVITÉS

---

## QU'EST-CE QU'ON Y FAIT?

On y rencontre des gens qui aiment s'amuser. Il y a de l'animation et 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 11h 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 10\$ 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 & thèmes :

12 septembre : La rentrée

26 septembre : Activité intergénérationnelle

10 octobre : Conférence SAVA & Aînés avisés

24 octobre : Halloween & activité intergénérationnelle

7 novembre : Les chats & activité intergénérationnelle

# LES ATELIERS « MUSCLEZ VOS MÉNINGES »

---

## NOUVELLE SESSION À L'AUTOMNE 2019

### RÉSERVEZ VOTRE PLACE!

Un programme pour la vitalité intellectuelle des aînés

**Animé par Diane Ladouceur, infirmière à la retraite**

#### 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 et où?

Session d'automne 2019:

Le lundi à 13h30, du 9 septembre jusqu'au 18 novembre 2019. À la Salle Desjardins du Centre Communautaire des aînés, au 12 Curé-Cholet, à St-Polycarpe.

#### Coût?

20\$ pour les membres (plus 5\$ pour les non-membres) pour la session de 10 cours et tout le matériel.

#### Inscription?

Information et inscription par téléphone  
au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548



# NOS REPAS MAISON 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.



Bœuf bourguignon

**Pour commander, vous devez téléphoner au Centre.  
Téléphone : 450.265.3548 ou sans frais 1.855.510.3548**

### 23 différents repas à 5,50\$ (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  
Languette de poulet à l'orange  
Lasagne  
Macaroni chinois  
Nouilles au bœuf & légumes  
Pain de viande  
Pâté au poulet  
Pâté chinois  
Poulet à la King  
Poulet à l'italienne sur pâte  
Poulet BBQ  
Quiche au jambon  
Ragoût de boulettes  
Riz au saumon  
Riz frit au poulet  
Rôti de porc à l'ail  
Spaghetti sauce à la viande

### Les « à côté »

Sauce à spaghetti (500 ml) : 5\$

Soupe aux légumes (1 l) : 6 \$

Cretons (6 oz) : 3 \$

### Muffins et desserts

Mini-pains aux bananes (1) : 1,50 \$

Muffins canneberges & pommes (4) : 2,50 \$

Muffins avoine & chocolat (4) : 2,50 \$

Galettes à la mélasse (12) : 4 \$

Galettes au butterscotch (12) : 4 \$

Carrés aux dattes (2 à 3 portions) : 4 \$

Pouding chômeur (2 à 3 portions) : 4 \$

# 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 se déroulent dans les municipalités suivantes :

- ❖ Coteau-du-Lac : Le 1<sup>er</sup> lundi du mois,  
au 4C, rue Principale  
→Monique Ranger 450 763-1165
- ❖ Coteau Sud : Le dernier mardi de chaque mois,  
au 121, rue Principale  
→Jocelyne Bishop 450 739-0836
- ❖ Rivière-  
Beaudette : Le 2<sup>e</sup> mardi de chaque mois,  
au 1010, chemin Sainte-Claire  
→Francine Carrière 450 269-2699
- ❖ Sainte-Justine-  
de-Newton : Le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois,  
au 2842, rue Principale  
→Maryse Lanthier 450 764-3139
- ❖ Saint-  
Polycarpe : Le 3<sup>e</sup> mardi de chaque mois,  
au 100, rue des Loisirs  
→Danielle Lefebvre 450 265-3812
- ❖ Saint-  
Télesphore : Le 2<sup>e</sup> mercredi de chaque mois,  
au 1425, Route 340  
→Claire Sauvé 450 269-2261
- ❖ Saint-Clet : Le 3<sup>e</sup> mercredi de chaque mois,  
au 4, rue du Moulin  
→Jean-Luc Poirier 450 370-0225

*Félicitations au comité  
des repas partagés de  
Rivière-Beaudette pour  
ses 25 années  
d'existence!*

*Félicitations à madame  
Rachelle Labelle pour  
ses 25 années  
d'implication bénévole  
au sein du comité!*



Les membres du comité de Rivière-  
Beaudette



Francine Carrière, présidente, Cécile  
Brisebois et Rachelle Labelle



## Pourquoi faire attention à l'indice glycémique?

L'indice glycémique (IG) représente l'effet des aliments sur l'augmentation de la glycémie, soit le taux de sucre dans le sang. Cet effet est représenté par la valeur numérique : plus l'IG est bas, plus il aide à contrôler la glycémie et donc à éviter certaines maladies chroniques telles que le diabète de type 2, l'obésité ou certaines maladies cardiovasculaires. Avoir une glycémie stable permet également au corps de profiter d'un afflux régulier d'énergie et de mieux contrôler son appétit. Bien que l'IG ne soit pas la valeur la plus récemment développée pour mesurer la glycémie – certains experts préfèrent la charge glycémique, laquelle est un peu plus précise et est calculée à partir de l'IG -, il permet tout de même de mieux évaluer sa consommation de glucides au quotidien. On peut trouver des informations sur l'IG de différents aliments en ligne ou auprès de nutritionnistes.

(Source : Magazine 5-15, juillet 2017)

## L'ASPARTAME

Édulcorant entrant souvent dans la composition de boissons « diète » et « sans sucre » ainsi que d'aliments « léger » et « sans gras », l'aspartame est un sucre synthétique composé de deux acides aminés (acide aspartique et acide de phénylalanine). Lorsque l'un de ces acide est digéré (l'acide phénylalanine), du méthanol est produit. Celui-ci est toxique pour l'humain, mais comme il est produit en très petite quantité et qu'il se dissipe rapidement, on considère qu'il n'est pas nocif. Comme quoi la consommation occasionnelle de boissons sucrées à l'aspartame n'est pas dangereuse; tout est une question de modération!



(Source : Magazine 5-15, juillet 2017)

## Tomber dans les pommes... à toute heure du jour!

La pomme représente certainement la version santé du « fast food » tellement elle s'apprête rapidement et simplement. Voici quelques idées :

Pour le petit-déjeuner, ajoutez une pomme râpée à votre bol de gruau;

Pour un sandwich rafraîchissant, combinez pomme et céleri en dés, thon (ou poulet) et mayonnaise assaisonnée au cari;

Couronnez sainement le repas avec une croustade aux pommes ou une pomme d'amour. Pour préparer cette dernière, retirez le cœur d'une pomme et remplissez de fruits séchés, noix hachées, beurre et cassonade puis simplement cuire au four à micro-ondes pendant 90 secondes;

Les pommes et le fromage font d'heureux mariages! Par exemple, concoctez une salade avec épinards, pomme rouge, fromage de chèvre et noix de Grenoble, le tout relevé d'une vinaigrette à l'érable. Ou encore, combinez pomme et cheddar vieilli pour farcir filets de porc et poitrines de poulet;

Pour les collations, préparez des muffins aux pommes. Petit truc : pour des muffins plus légers, remplacez la moitié du corps gras demandé dans votre recette (ex : beurre, huile) par de la compote de pomme non sucrée;

Avant ou après une activité physique, croquez dans une pomme. Composée à 85% d'eau, la pomme est un fruit peu calorique. Riche en glucides, une source d'énergie immédiate pour le corps, elle peut aussi être stockée sous forme de glycogène en vue d'un prochain exercice. Voilà pourquoi la pomme convient parfaitement aux sportifs.

(Source inconnue)

# LE FROMAGE EN TRANCHES



## Comment le fabrique-t-on ?

Le processus de transformation est le même que pour les préparations de fromage fondu en pot (de type Le petit crémeux ou Cheez Whiz) : on fait fondre des fromages présentant des défauts ou des surplus de stock et on les mélange avec d'autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Pour fabriquer les tranches emballées individuellement, on injecte la préparation au fromage chaude dans une pellicule de plastique que l'on presse à plat, puis que l'on refroidit dans l'eau glacée. La préparation emballée est ensuite taillée pour former les tranches.

## Une question de texture

S'il y a bien une caractéristique qui distingue ce type de fromage, outre sa couleur orange, son format et son emballage, c'est sa texture ultra lisse et homogène. À quoi est-elle due ? À l'ajout de sels de fonte (ou phosphate de sodium) qui empêchent le gras de se séparer des protéines lorsque le fromage est soumis à la chaleur. Ainsi, quand on le fait fondre, il devient crémeux et coulant, contrairement à la plupart des fromages traditionnels qui prennent alors une consistance un peu « élastique ».

## La composition du fromage en tranches

Puisque 51% de son poids doit être constitué de fromage, le fromage en tranches est composé de 49% d'autres ingrédients. En voici un aperçu.

### Substances lactières modifiées

Fabriquées à partir de lait, de crème, de beurre ou de lactosérum (liquide produit lors de la fabrication du fromage), les substances lactières modifiées uniformisent la teneur en gras et en protéines du fromage.



### Eau

Deuxième ou troisième ingrédient en ordre d'importance, l'eau contribue à la consistance du fromage.

### Agents stabilisants (maltodextrine, carraghénine, etc.).

Ils permettent notamment de stabiliser le fromage fondu pour former une préparation homogène.

### Autres (sel, épices, colorant, agents de conservation).

Ils modifient le goût, l'aspect et/ou la durée de conservation du fromage fondu.

### Est-ce nutritif ?

Étant fabriquées avec du « vrai » fromage, les tranches de fromage sont source de calcium – 40 gr de fromage en tranches fournissent en moyenne 16% de nos besoins quotidiens en calcium – et de phosphore, deux éléments nutritifs essentiels à la formation et au maintien de la santé des dents et des os. Elles sont également source de protéines, mais en fournissent moins qu'un fromage traditionnel. Par contre, les tranches de fromage contiennent une bonne quantité de sel et d'additifs alimentaires. Pour ces raisons, elles devraient être consommées avec modération et ne devraient pas remplacer les fromages traditionnels.

**Le fromage traditionnel, plus protéiné, moins salé et moins cher que le fromage en tranches, est un choix plus santé et plus économique !**

# QUE DOIS-JE SAVOIR QUAND JE RANGE DES ALIMENTS ?

Il faut garder au froid les aliments froids et garder au chaud les aliments chauds. Les aliments périssables ne devraient pas atteindre des températures qui se situent entre 4°C et 60°C (ou 40°F à 140°F), parce que c'est à ces températures que les bactéries peuvent se multiplier rapidement et causer un empoisonnement alimentaire.

Vous pouvez réduire le risque d'empoisonnement alimentaire comme ceci :

Réglez votre réfrigérateur à 4°C (40°F) ou moins.

Réglez votre congélateur à -18°C (0°F) ou moins.

Placez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus dans des contenants ou des sacs en plastique scellés sur la tablette du bas du réfrigérateur pour éviter que les jus crus coulent sur les autres aliments.

Conservez les fruits et les légumes coupés dans le réfrigérateur.



**Réfrigérez ou congelez la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les restes de table immédiatement; les aliments périssables ne doivent pas être laissés sortis pendant plus :**

- d'une heure pendant les activités estivales extérieures.
- de 2 heures à la température de la pièce.

Cuisez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus au plus tard à la date « meilleur avant » ou pas plus de 2 à 4 jours après l'achat.

Congelez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus si vous ne pensez pas les faire cuire avant la date « meilleur avant ».

(Source : [www.canadienensante.gc.ca](http://www.canadienensante.gc.ca))

# D'OÙ VIENT LE RIRE ?

---

**Le rire, tel qu'on l'entend, est-il l'apanage de l'homme ou du moins de certains mammifères? Pour répondre à cette question, des chercheurs ont mené une étude sur des bébés humains et de grands singes, à base de chatouilles.**

*Les chercheurs britanniques apportent des preuves solides d'une parenté entre le rire humain et le rire des singes au fil de l'évolution.*

*Les scientifiques ont remarqué les sons caractéristiques émis par les grands singes lorsqu'ils jouent ou lorsqu'on les chatouille. Des sons apparemment destinés à signaler leur intérêt.*

*Plusieurs théories ont, depuis, suggéré que le rire humain provient des origines primats de l'homme. Pourtant, le rire des singes ne ressemble en rien à celui des humains.*



## **La généalogie du rire**

*Les scientifiques se sont lancés dans une étude des sons émis par 3 bébés humains et 21 singes, gorilles et chimpanzés. Après avoir mesuré 11 éléments des sons émis par chaque espèce, ils ont découvert une parenté évidente. À tel point que leurs résultats sur papier ressemblent à un arbre généalogique correspondant en tout point à l'évolution dans le temps de ces espèces. Ils ont donc conclu que, même si le rire humain est totalement différent de celui du singe, ces éléments caractéristiques peuvent avoir été hérités d'un lointain ancêtre commun. Selon les scientifiques, même les rats produisent une forme de rire en réponse à des chatouilles ou lorsqu'ils se livrent à ce qui pourrait être qualifié de jeux. Donc, la réponse à cette question : l'homme et le singe semblent avoir hérité du rire d'un ancêtre commun qui vivait il y a plus de 10 millions d'années.*

(Source inconnue)

# SAVIEZ-VOUS QUE...

---

**La couleur des yeux provient de nos gènes.**

**Les yeux des bébés caucasiens sont généralement bleus à la naissance et atteignent leur couleur définitive vers l'âge de 6 mois.**

**Les personnes avec les yeux pâles (bleu, vert) sont habituellement plus sensibles à la lumière vive en raison de la faible pigmentation de l'iris, qui laisse alors pénétrer une plus grande quantité de rayons du soleil.**

## **Le daltonisme**

Pour la majorité des gens, les couleurs lumineuses et éclatantes de l'arc-en-ciel se distinguent facilement. Toutefois, pour certaines personnes, l'arc-en-ciel n'est pas aussi magnifique que pour tout le monde. Le daltonisme est un trouble héréditaire de la vision des couleurs. La majorité des daltoniens auront particulièrement de la difficulté à différencier les couleurs comme le vert, l'orange, le marron et le rouge clair, qui seront plutôt perçues comme différentes teintes de gris-brun-jaune difficiles à distinguer les unes des autres. On estime que le daltonisme est présent chez environ 8% des hommes blancs alors qu'il atteint moins de 1% des femmes.



## **Est-il vrai de croire que manger des carottes permet d'améliorer la vision.**

Effectivement, il existe un lien entre la consommation de carottes et la vision. Les carottes contiennent une grande quantité d'un nutriment appelé « bêta-carotène ». Le bêta-carotène, une fois digéré par le corps humain, se transforme en vitamine A. Or, la vitamine A joue un rôle dans la vision nocturne en permettant à notre œil de mieux s'adapter à l'obscurité et de mieux distinguer les formes et les couleurs.

Il est aussi vrai de dire que les carottes pourraient possiblement retarder l'apparition de certaines maladies de l'œil comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge, les cataractes ou le glaucome, mais elles ne peuvent malheureusement pas régler des problèmes de myopie ou d'astigmatisme par exemple. Elles ne remplaceront donc jamais le port de vos lunettes ou de vos lentilles cornéennes !

(Source inconnue)

# ACTIVITÉ - JEU

## Expressions familières

Reliez les mots des 2 dernières colonnes selon le thème

Thème	Mot 1	Mot 2
<b>Exemple : Être enroué</b>	<b>Avoir un chat</b>	<b>dans la gorge</b>
Avoir des préoccupations plus importantes	Avoir la langue	sur les épaules
Nettoyage	Un coup	de torchon
Avoir de l'influence	Chercher	à fouetter
Avoir très faim	Se creuser	à couper
Un très mauvais temps	C'est un temps	de cheval
Jamais	Quand les poules	en pâte
40 degrés celcius	Chercher des	bras long
Parler facilement	Avoir d'autres chats	la petite bête
Être lucide	Avoir la tête	poux à quelqu'un
Affirmer quelque chose de façon certaine	Faire une tête	dans les talons
En vouloir à quelqu'un	Être comme un coq	auront des dents
Pinailler	Avoir le	la cervelle
Perdre le contrôle	Avoir le cœur	cul sec
Boire d'une seule traite	Mettre sa main	de chien
Être contraint d'agir	Boire	contre quelqu'un
Être généreux	Avoir l'estomac	- à-queue
Faire de mauvaises querelles à quelqu'un	Avoir une dent	bien pendue
Mener une existence confortable	Une fièvre	sur la main

Solutions à la page 22

# CAMPAGNE DE FINANCEMENT DE NOËL 2019



*À compter du 1<sup>er</sup> novembre 2019, nous vendons des items  
faits maison pour agrémenter vos repas des fêtes!*

*La vente se fera sur commande seulement.*

Pour commander, téléphonez au Centre à compter du 1<sup>er</sup> novembre 2019,

au 450.265.3548 ou 1.855.510.3548



**Tourtière: 6,50\$**  
(8" de diamètre non cuite et congelée)



**Pâté au poulet: 6,50\$**  
(8" de diamètre non cuit et congelé)



**Ragoût de boulettes: 10,00\$**  
(1 litre, congelé, 16 boulettes, 4 personnes)



**Tartes au sucre: 6,00\$**  
(congelée)

**Ketchup aux fruits: 6,50\$**  
(500ml)



**Betteraves marinées: 5,00\$**  
(500 ml)



**Concombres marinés: 5,00\$**  
(Bread & butter 500 ml)



Solutions de la page 20		
<b>Exemple : Être enrôlé</b>	<b>Avoir un chat</b>	<b>dans la gorge</b>
Avoir des préoccupations plus importantes	Avoir d'autres chats	à fouetter
Nettoyage	Un coup	de torchon
Avoir de l'influence	Avoir le	bras long
Avoir très faim	Avoir l'estomac	dans les talons
Un très mauvais temps	C'est un temps	de chien
Jamais	Quand les poules	auront des dents
40 degrés celcius	Une fièvre	de cheval
Parler facilement	Avoir la langue	bien pendue
Être lucide	Avoir la tête	sur les épaules
Affirmer quelque chose de façon certaine	Mettre sa main	à couper
En vouloir à quelqu'un	Avoir une dent	contre quelqu'un
Pinailler	Chercher	la petite bête
Perdre le contrôle	Faire un tête	- à-queue
Boire d'une seule traite	Boire	cul sec
Être contraint d'agir	Se creuser	la cervelle
Être généreux	Avoir le cœur	sur la main
Faire de mauvaises querelles à quelqu'un	Chercher des	poux à quelqu'un
Mener une existence confortable	Être comme un coq	en pâte



## Merci de votre contribution

Votre don contribuera à améliorer  
la qualité de vie des aînés de la  
région.

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*