

# Entre-nous

Le journal du Centre communautaire des aînés de Soulanges

*En attendant le  
printemps!*

*Régalez-vous!*  
Campagne de  
financement de  
Pâques de  
l'organisme!

**Bonne retraite  
Simon!**

Dossier de 4 pages :  
Éviter les chutes

Ça vient d'où la fête de  
l'amour?

*Le temps des sucres*

L'histoire des biscuits Viau



Centre communautaire  
des aînés de Soulanges

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

Tél: 450.265.3548

Courriel: [ccasoulanges@outlook.com](mailto:ccasoulanges@outlook.com)

Site web: [centredesainessoulanges.com](http://centredesainessoulanges.com)

**Heures d'ouverture :**

**Du lundi au vendredi de 9h à 14h**

Pour recevoir la version électronique de ce journal,

faites votre demande à

[ccasoulanges@outlook.com](mailto:ccasoulanges@outlook.com)

Conception du journal : Josée Champagne  
Secrétariat : Linda Lambert et Suzie Campeau

MEMBRES DU CONSEIL  
D'ADMINISTRATION DU CENTRE  
COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS DE  
SOULANGES 2020-2021

**Président: Maurice Marchand**

**Vice-Présidente: Lyne Papillon**

**Sec.-trésorière: Lorraine Soucy**

**Administrateurs:**

**Yvon Gareau**

**Francine Séguin**

**Louise Paiement**

**Danielle Savaria**

**Alain Rondeau**

**Marie-Josée Pilon**

*Chaque personne qui passe dans notre vie est unique. Elle laisse toujours un peu d'elle-même, et s'en va avec un peu de nous. Certains peuvent prendre plus que d'autres, mais aucun ne peut ne rien laisser. C'est la preuve évidente du fait que deux âmes ne se rencontrent pas par hasard.*

*Jorge Luis Borges*



**Du 1<sup>er</sup> au 31 mars 2021**

Aidez le Centre  
communautaire des aînés à  
financer ses services en vous  
procurant de délicieux pains  
au chocolat (8 pouces) et des  
brioches à la cannelle  
(8 pouces) faits maison.

Coût : 10\$ chacun



Sur commande par téléphone

Tél : 450.265.3548 Sans frais 1.855.510.3548

*Joyeuses  
Pâques!*

# BONNE RETRAITE SIMON!

**Le Centre communautaire des aînés a tenu à remercier monsieur Simon Pierre, animateur, qui pendant près de 30 ans a participé à des activités intergénérationnelles avec des étudiants du secondaire et des membres du Centre. Nous lui avons remis un cadeau et voici son témoignage.**

## Au revoir et Merci!

Natif de l'Abitibi (Noranda), j'ai terminé mon adolescence à Laval et deux ans après la fin de mes études universitaires, j'étais engagé comme animateur de pastorale\* à la polyvalente Soulanges\*\* de St-Polycarpe. Ce n'est que six ans plus tard que ma femme et moi décidions de déménager à Vaudreuil-Dorion, afin que je puisse me rapprocher de mon lieu de travail. Nous y avons élevé nos trois enfants aujourd'hui âgés de 30, 28 et 23 ans.

Donc, en août 1989 j'arrive à «St-Po» avec un mandat de l'Évêque (Mgr Lebel) de proposer aux élèves de vivre des expériences de foi chrétienne, entre autres de l'engagement dans la communauté. J'établi alors des contacts avec différentes organisations locales afin de permettre aux jeunes de s'y impliquer.

Dès ma deuxième ou troisième année en poste, je suis mis en relation avec madame Jeannine Thauvette qui a récemment fondé la Maison des aînés de Soulanges. S'enclenche alors une collaboration de près de 30 ans où, des élèves sont d'abord venus servir les aînés lors des repas partagés puis, depuis quelques années avec Danielle Lefebvre, participer à des après-midis d'activités intergénérationnelles.

À travers ce partenariat tout comme à travers les autres projets d'engagement communautaire avec différents organismes (Jonathan de Soulanges, Centre d'action bénévole Soulanges, Résidence la Seigneurie de Soulanges, Moisson Montréal, Accueil Bonneau, Oxfam, Centres de détention, écoles accueillant de jeunes immigrants, etc.), j'ai voulu développer l'ouverture des jeunes aux autres et à leurs besoins. Après tout, c'est un peu à cela que sert l'École : former des citoyens capables de s'engager au mieux-être de leurs communautés (locale, nationale et même internationale). Les cours leur donnent des outils pour y arriver et le service dont j'avais la responsabilité leur donne la chance de se pratiquer à être des citoyens engagés.

Personnellement, à ce qui est devenu le Centre communautaire des aînés de Soulanges, j'ai eu beaucoup de plaisir à côtoyer tant de personnes remplies de sagesse mais surtout des bons vivants. Pauvre Danielle, qui, lors de notre présence, devait faire la discipline, non pas de mes élèves, mais des jeunes d'autrefois (et qui le sont restés de cœur). Je dois avouer que je ne laissais pas ma place non plus!

À la fin mai 2020 j'ai pris ma retraite de mon emploi d'animateur, mais je continu de contribuer à l'éducation des élèves en les transportant vers leur école respective à tous les jours; je suis maintenant chauffeur d'autobus scolaire dans les secteurs de Vaudreuil-Dorion et des Cèdres.

Je vous souhaite une bonne (et meilleure) année 2021...

*Simon PIERRE*

Ex-animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire  
École secondaire Soulanges



Simon Pierre et Danielle Lefebvre

*\*En 2001, partout au Québec, dans le cadre de la déconfessionnalisation du système scolaire, le service de pastorale est devenu le Service d'Animation Spirituelle et d'Engagement Communautaire (SASEC), un service non confessionnel, c'est-à-dire rattaché à aucune religion contrairement à ce qui était le cas auparavant. Ne pas confondre avec le cours d'enseignement religieux qui a lui aussi été remplacé par le cours d'éthique et culture religieuse (non-confessionnel)*

*\*\*La polyvalente Soulanges a été renommée école secondaire Soulanges après le retrait de la formation professionnelle à St-Polycarpe*



# POPOTE ROULANTE 3 JOURS PAR SEMAINE

---

## Un repas

La popote roulante de Vaudreuil-Soulanges, c'est la livraison à domicile de repas chauds et/ou de repas surgelés.

Ce service s'adresse aux personnes suivantes habitant la MRC de Vaudreuil-Soulanges:

- en perte d'autonomie;
- ayant des limitations physiques temporaires ou permanentes;
- en convalescence;
- aidants naturels aînés.
- ou simplement âgées de 65 ans et plus;

Notre menu de repas chauds est cyclique sur 13 semaines, et comprend une soupe, un mets principal et un dessert. Nous offrons des menus spéciaux à Noël, à la St-Valentin et dans le temps des sucres, histoire d'agrémenter la vie de nos clients. À quelques occasions durant l'été, nous offrons des repas froids qui sont très populaires.

Le prix du repas est de 7\$. Il n'y a pas de taxe ni de pourboire. La livraison s'effectue par des bénévoles

souriants. Les repas sont préparés par notre chef cuisinier et notre cuisinier, supportés par notre aide-cuisinière et des bénévoles. Les repas sont savoureux, santé, ne contiennent pas d'agent de conservation et contiennent le moins possible de produits préparés. Les contenants sont biodégradables et recyclables.

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.



## Une vigie

La popote roulante n'est pas que la livraison de nourriture prête à manger pour les aînés. C'est un œil bienveillant sur la vie de nos clients en général.

Nos bénévoles se soucient grandement du sort des aînés qu'ils rencontrent. Ils les connaissent et connaissent leurs habitudes. Ils nous rapportent

toute inquiétude ou doute par rapport à l'état de l'un de nos clients, et nous faisons le suivi.

À son anniversaire de naissance, chaque client reçoit une carte de vœux. Cette attention est très appréciée, puisque certaines personnes ne sont pas fêtées du tout.



***Pour s'inscrire ou pour avoir de l'information, téléphonez au :***

***450-265-3548 ou sans frais 1-855-510-3548***

***Ou consultez notre site web : [centredesainesdesoulanges.com](http://centredesainesdesoulanges.com)***

# DES REPAS POUR EMPORTER OFFERTS À TOUS!

## COMMANDEZ VOS

### Repas surgelés individuels pour emporter

Commande par téléphone ou courriel seulement.



Centre communautaire  
des aînés Vaudrevil-Soulanges

St-Polycarpe

450 265-3548 ou 1 855 510-3548

ccasoulanges@outlook.com

Description	Prix	Prix 65 ans et +
Bœuf bourguignon ( <i>Beef bourguignon</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Cigares au chou étagés ( <i>Layered cabbage rolls</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Cubes de porc aigre-doux ( <i>Sweet-and-sour pork</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Filet de porc sauce canneberges ( <i>Pork fillet with craberry sauce</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Galette de veau à la milanaise ( <i>Veal patty milanaise</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Hamburger steak	6,50 \$	5,50 \$
Jambon à l'ananas ( <i>Pineapple ham</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Languettes de poulet à l'orange ( <i>Chicken in orange sauce</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Lasagne ( <i>Lasagna</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Macaroni chinois ( <i>Oriental style macaroni</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Nouilles au bœuf et légumes ( <i>Beef noodles with vegetables</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Pain de viande ( <i>Meat loaf</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Pâté au poulet (cuit, petit) ( <i>Small chicken pot pie</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Pâté chinois ( <i>Shepherd's pie</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Poulet à la King ( <i>Chicken à la King</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Poulet à l'italienne sur pâtes ( <i>Italian chicken with noodles</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Poulet BBQ ( <i>BBQ chicken</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Quiche au jambon ( <i>Ham quiche</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Ragoût de boulettes	6,50 \$	5,50 \$
Riz au saumon ( <i>Salmon on rice</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Riz frit au poulet ( <i>Chicken fried rice</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Rôti de porc à l'ail ( <i>Pork roast &amp; garlic</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Spaghetti sauce à la viande ( <i>Spaghetti meat sauce</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Contenant (500ml) Sauce à spaghetti ( <i>Spaghetti sauce</i> )	6,50 \$	5,50 \$
Soupe aux légumes maison (2 tasses) ( <i>Vegetable soupe</i> )	3,50 \$	3,50 \$
Soupe poulet et nouilles maison (2 tasses) ( <i>Chicken noodle soup</i> )	3,50 \$	3,50 \$
Carré aux dattes (2 à 3 portions) ( <i>Date square - 2 to 3 serving</i> )	4,00 \$	4,00 \$
Galettes à la mélasse (12) ( <i>Molasses cookies</i> )	4,00 \$	4,00 \$
Galettes au butterscotch (12) ( <i>Butterscotch cookies</i> )	4,00 \$	4,00 \$
Mini-pains aux bananes (1) ( <i>Small banana bread</i> )	1,50 \$	1,50 \$
Muffinsavoine & chocolat (4) ( <i>Oat and chocolate muffins</i> )	2,50 \$	2,50 \$
Muffins canneberges & pommes (4) ( <i>Cranberries-apple muffins</i> )	2,50 \$	2,50 \$
Pouding chômeur	4,00 \$	4,00 \$

Possibilité de livraison le mercredi midi (selon le secteur).

Prix sujets à changements sans préavis.

## Les faits



Les chutes occupent le premier rang des causes de blessures chez les aînés du Canada.

À chaque année, entre 20 et 30% des personnes âgées sont victimes de chutes.

Les hospitalisations liées aux chutes représentent environ 85% des hospitalisations pour blessures chez les aînés.

Les chutes sont directement responsables de 95% de toutes les fractures de la hanche.

50% des chutes menant à une hospitalisation découlent d'une chute survenue à domicile.

## Protégez-vous

Personne n'est à l'abri des chutes. La mauvaise nouvelle, c'est que le risque augmente avec l'âge. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'éviter les chutes. Mais pour les éviter, il faut d'abord en connaître les causes. Un équilibre fragile, des muscles et des os moins solides, une vue plus faible, une oreille moins fine et des conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile sont des facteurs qui accroissent les risques de chute. Demeurer en sécurité sur vos deux pieds exige donc que vous preniez des mesures concrètes pour vous protéger.

Vous pouvez prévenir les chutes en effectuant les modifications nécessaires à votre maison et à vos habitudes, et en vous assurant de bien manger, de rester actif et d'utiliser toute aide fonctionnelle qui peut faciliter votre vie quotidienne tout en augmentant votre sécurité. Votre autonomie et votre bien-être en dépendent.



## Votre maison

### Salle de bain

- Assurez-vous que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un revêtement antidérapant.
- Installez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever. Assurez-vous qu'elles sont bien ancrées.
- Utilisez un siège de toilette surélevé et un siège de bain dans la douche si vous en avez besoin.
- Essayez immédiatement les buées d'eau ou les déversements sur le plancher.



### Salon et chambre à coucher

- Réduisez les encombrements! Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle.
- Pensez à utiliser un téléphone sans fil pour éviter de vous presser pour répondre.
- Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé.
- Les petits tapis et les carpettes « volantes » risquent de vous faire trébucher. Débarrez-vous-en ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.
- Levez-vous lentement du lit ou de votre chaise pour éviter les étourdissements.

### Cuisine

- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès.
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires du bas.
- Utilisez un escabeau stable avec une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés.
- Essayez toujours immédiatement les liquides renversés.
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité.



## Votre santé

### Escaliers

- Gardez les escaliers bien éclairés.
- Installez des rampes des deux côtés de l'escalier.
- Enlevez vos lunettes de lecture avant de monter ou de descendre les escaliers.
- Ne vous pressez jamais dans les escaliers. C'est une cause principale de chutes.



### Extérieur

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état et libres de neige, de glace et de feuilles.
- Gardez votre entrée bien éclairée.
- Rangez les outils de jardinage comme les tuyaux d'arrosage et les râteaux lorsque vous ne les utilisez pas.

### Mangez bien

- Des repas nutritifs vous permettent de conserver vos forces, votre résistance et votre équilibre. Mangez beaucoup de fruits et légumes.
- Ne sautez pas de repas. Cela peut entraîner des faiblesses et des étourdissements.



### Demeurez actif

- Faites de l'activité physique tous les jours. C'est la meilleure façon d'éviter les chutes.
- Marchez. Faites du tai chi ou toute autre activité qui vous aidera à conserver votre souplesse et votre équilibre.
- Renforcez vos muscles et vos os en faisant des activités ou des exercices de résistance (comme l'entraînement musculaire). Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.
- Faites vérifier votre vision et votre ouïe régulièrement.



## VOUS POUVEZ ÉVITER LES CHUTES! (suite)

---

### Attention : médicaments !

- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les effets secondaires possibles de vos médicaments.
- Lisez bien les instructions afin que vous sachiez quelles pourraient être les réactions avec d'autres médicaments.
- Si vos médicaments causent des étourdissements et de la somnolence, prévoyez vos activités en conséquence pour éviter les chutes.
- Ne mélangez pas l'alcool et les médicaments. Consommé seul ou combiné à des médicaments, l'alcool peut entraîner des chutes.



### Les aides fonctionnelles

- Ne soyez pas gêné d'utiliser les appareils d'aide fonctionnelle. Ils sont conçus pour vous garder sain, sauf et actif.
- Portez vos lunettes et vos prothèses auditives.
- Pensez à utiliser une marchette ou une canne. Si vous utilisez une canne, assurez-vous qu'elle est de la bonne hauteur et qu'elle est munie d'un embout en caoutchouc.
- Il est important de porter des chaussures adéquates. Des chaussures confortables qui supportent bien le pied peuvent vous éviter de faire une chute.
- Renseignez-vous au sujet d'autres aides fonctionnelles ou gadgets qui peuvent vous faciliter les tâches et assurer votre sécurité.
- Utilisez-les !



### Si vous tombez...

- Essayez d'atterrir sur les fesses pour prévenir les blessures plus graves.
- Relevez-vous tranquillement. Avant d'essayer de vous lever ou d'accepter l'aide de quelqu'un pour vous relever, assurez-vous que vous n'êtes pas blessé.
- Ne laissez pas la peur de tomber de nouveau vous empêcher d'être actif; l'inactivité augmente encore plus les risques de chute.

Source : Agence de la santé publique du Canada - 2015

## ÇA VIENT D'OÙ LA FÊTE DE L'AMOUR?



Le jour de la **Saint-Valentin**, le **14 février**, est considéré dans de nombreux pays comme la fête des **amoureux**. Les couples en profitent pour échanger des mots doux et des cadeaux comme preuves d'amour ainsi que des **roses** rouges qui sont l'emblème de la **passion**. Le 14 février correspond dans la religion romaine, aux Lupercales, fêtes faunesques se déroulant du 13 au 15 février.

L'origine réelle de cette fête est attestée au XIV<sup>e</sup> siècle dans la Grande-Bretagne encore catholique où le jour de la Saint-Valentin du 14 février était fêté comme une fête des amoureux car l'on pensait que les oiseaux choisissaient ce jour pour s'apparier<sup>1</sup>. Restée vivace dans le monde anglo-saxon, comme Halloween, cette fête s'est ensuite répandue à travers le continent à une époque récente.

On retrouve ce même rapprochement de la Saint-Valentin avec les amoureux dans les poèmes d'Othon de Grandson, vivant en Angleterre, de Chaucer et de son contemporain Charles d'Orléans (1394-1465) alors retenu captif en Angleterre qui fait souvent allusion à la Saint-Valentin, jour où les amoureux se choisissaient leur partenaire ou renouvelaient leur serment. Selon le comte d'Argenson, Charles d'Orléans aurait choisi ce saint comme patron des amoureux en souvenir de la « cour d'Amour » que tenait chez elle sa mère Valentine Visconti, mais peut-être, résidant alors en Angleterre, n'a-t-il fait que reprendre les mêmes sources folkloriques que Chaucer ?

Valentin de Terni, fêté le 14 février, est désigné par l'Église catholique comme saint patron des amoureux avec le pape Alexandre VI qui lui donne le titre de

« patron des amoureux » en 1496, ce qui n'empêche pas l'Église de combattre la tradition du valentinage.

Les documents sont assez abondants jusque vers le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle pour permettre de constater l'extension de la coutume dans l'aristocratie européenne puis sa diffusion dans le milieu populaire au XVIII<sup>e</sup> siècle, ce qui explique que la *Vie des Saints* d'Adrien Baillet en 1704, ne mentionne pas encore, dans la rubrique consacrée à Saint-Valentin, le fait qu'il serait le patron des amoureux. Cette coutume ne se déroule pas toujours le 14 février. Au cours de la semaine des Valentines, ces dernières reçoivent une lettre de leur Valentin qui se propose de les accompagner le jour de la fête des brandons.

La Saint-Valentin comme fête commerciale se développe aux États-Unis au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, avec la vente de cartes qui rappellent les petits billets que s'échangeaient le Valentin et sa Valentine.

La Saint-Valentin est devenue une fête laïque au XX<sup>e</sup> siècle. Plusieurs saints différents des premiers temps du christianisme, nommés Valentin, sont en effet l'objet de vitae hagiographiques légendaires. Cette confusion des origines explique que la fête religieuse de Saint Valentin ait été rayée du calendrier liturgique romain en 1969 par le pape Paul VI<sup>9</sup>, mais a été conservée dans les calendriers régionaux.

Au XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècles, la Saint-Valentin reste une fête commerciale pour certains, une occasion de célébrer l'amour pour d'autres



## ELLE A UNE MÉMOIRE D'ÉLÉPHANT... ET MOI DE SOURIS!



Alors que notre soeur récite par coeur les 50 États américains, on peine à se rappeler du titre du film qu'on a vu la semaine dernière. Pourquoi? La capacité de notre mémoire tient en partie à notre génétique, mais aussi à certains aspects de notre style de vie, explique Sylvie Belleville, chercheuse en neuropsychologie et directrice de la recherche à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. « Dans les faits, les différences entre individus sur le plan de la mémoire ne sont pas si grandes que ça, indique-t-elle. En général, les gens ont une capacité de mémoire similaire. »

Ce qui explique probablement la puissante mémoire de notre soeur: ses activités et son environnement. Faire de l'exercice, s'adonner à des activités intellectuellement stimulantes (lecture, écriture, calcul, exercices de raisonnement), avoir un réseau social riche, méditer et s'exercer à retenir des informations sont autant d'outils qui aident à développer notre mémoire. « Apprendre de nouvelles choses de façon graduelle et en portant attention à ce qu'on fait représente aussi un atout », souligne la chercheuse. De plus, les personnes qui ont une bonne capacité de concentration mémorisent généralement facilement.

Par ailleurs, notre mémoire a aussi des ennemis: le manque de sommeil, la dépression, la surconsommation d'alcool et le stress. En plus, elle s'altère avec le temps: elle atteint son top dans la vingtaine et devient peu à peu moins bonne quand on vieillit. Raison de plus pour l'entretenir.

Source: Julie Leduc  
Magazine Coup de pouce, juillet 2014



## L'ODEUR DES BÉBÉS? ON CRAQUE TOUTES!

Une équipe internationale de chercheurs a découvert pourquoi l'odeur caractéristique des nouveau-nés nous plaît tant, même quand l'enfant vient d'une autre mère. C'est que sentir un bébé déclenche chez les femmes le circuit neurologique de la récompense, en particulier chez celles ayant déjà accouché. "Il s'agit du même circuit qui nous fait désirer certains aliments et qui entraîne la dépendance au tabac et à d'autres drogues", explique Johannes Frasnelli, un chercheur au Département de psychologie de l'Université de Montréal qui a participé à l'étude. Celle-ci montre également que l'odeur du nouveau-né joue un rôle dans l'attachement entre la mère biologique et l'enfant. Mais comme elle n'a pas été menée auprès des hommes, on ne sait pas si un mécanisme similaire existe chez les pères.

Source: Magazine Coup de pouce, mars 2014



## LE TEMPS DES SUCRES



Faire bouillir de l'eau d'érable pour obtenir du sirop est une tradition qui remonte à bien plus loin que l'arrivée des colons européens! Les Amérindiens avaient l'habitude de produire du sirop dont ils se régalaient au printemps. L'eau d'érable bouillie n'était pas nécessairement utilisée pour sucrer les aliments, mais plutôt bue pour lutter contre le scorbut dont ils souffraient après l'hiver.

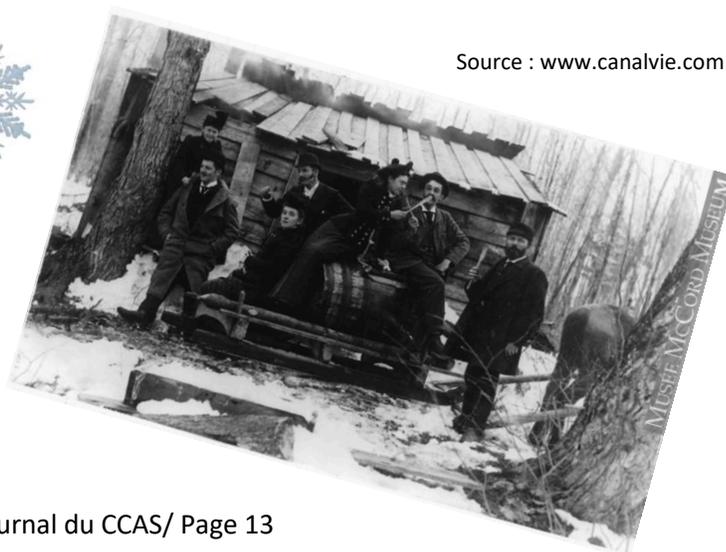
Les Amérindiens auraient compris le potentiel de l'eau d'érable en observant les écureuils. Lorsque des branches d'érable se cassaient à la fin de l'hiver, la blessure de l'arbre coulait. Et

les écureuils attendaient que le soleil ait réchauffé et évaporé le liquide, puis ils allaient lécher ce qui restait!

On peut imaginer qu'au début, le temps des sucres était une véritable corvée: il fallait entailler chaque arbre à la main, revenir chercher l'eau d'érable en carriole avec un cheval qui tirait tant bien que mal une barrique parmi les bois en plein dégel, transporter l'eau et la faire bouillir manuellement, sur de grands chaudrons alimentés au feu de bois! Mais il s'agissait aussi d'une période très spéciale de l'année, remplie de retrouvailles chez les voisins après le dur hiver, d'entraide et bien sûr de festivités et de bons repas sucrés!

Aujourd'hui, la production de sirop est beaucoup plus technologique. L'eau d'érable est récoltée à l'aide de tubulure sous vide. Ceci élimine les efforts reliés au transport et augmente la production. L'eau d'érable est filtrée par osmose inversée puis bouillie dans un immense évaporateur automatisé.

Pour lire de savoureuses anecdotes et légendes sur le temps des sucres, voir le site Web de [l'Érablière du Lac Beauport](#).



Source : [www.canalvie.com](http://www.canalvie.com)

## LE TEMPS DES SUCRES (SUITE)

### Quelques statistiques intéressantes

**Part du Canada dans la production mondiale de sirop d'érable : 80 %.**

Le reste de la production provient des États-Unis, qui profite d'un climat similaire au nôtre dans sa partie Nord-Est.

**Nombre d'érablières au Québec : plus de 7 600.**

Ce chiffre est en hausse.

**Types d'érables que l'on peut entailler :** Principalement l'érable à sucre, dont l'eau contient naturellement 2 % de sucre. Il est également possible d'entailler l'érable rouge, l'érable noir et l'érable argenté... mais leur eau contient seulement 1 % de sucre.



**Nombre d'états américains qui produisent du sirop : 10** états, et certains ne sont pas ceux auxquels on s'attendrait : la Pennsylvanie, le Wisconsin et le Michigan par exemple. L'état qui en produit le plus reste toutefois le Vermont, qui arrive au 2<sup>e</sup> rang global, après le Québec. Il faut quand même dire que le Vermont en produit 10 fois moins que nous.

**Nombre de provinces qui produisent du sirop : 4.**

Il y a le Québec bien sûr, mais aussi l'Ontario, le Nouveau-Brunswick et la Nouvelle-Écosse. Le Québec est de loin au premier plan de ce classement, avec 91 % de toute la production canadienne.

**Litres d'eau d'érable nécessaires pour fabriquer 1 litre de sirop d'érable : 40.**

### *Le monde est fou du sirop!*

Nous ne sommes pas les seuls à apprécier le goût irrésistible de l'érable... En 2015 seulement, les exportations québécoises de sirop d'érable ont représenté 360 millions de dollars!

- 64 % des exportations ont été vers les États-Unis;
- 8,6 % en Allemagne;
- 7,3 % au Japon.

Les autres pays les plus friands des produits de l'érable sont le Royaume-Uni, la France, l'Australie, le Danemark et la Corée du Sud.

*Sources : J'aime l'érable, Agriculture et Agroalimentaire Canada (statistiques datant de 2015)*



# L'HISTOIRE DES BISCUITS VIAU

## Les 125 ans de la biscuiterie Viau

C'est un peu par hasard que Charles-Théodore Viau fonde, en 1867, une biscuiterie qui va perpétuer son nom. En effet, en 1866, il achète le commerce où il travaille, soit l'épicerie Poupart, rue des Commissaires, à Montréal. Avec son associé, Toussaint Dufresne, il réoriente la vocation de l'entreprise vers la distribution de farine. C'est alors qu'en 1867, Charles-Théodore a l'idée de fabriquer du pain et des biscuits, car il est en mesure de s'approvisionner en farine à même les inventaires de son entreprise.

Les années qui vont suivre seront prospères, mais aussi très éprouvantes. Charles-T. cuit son pain la nuit et le livre à ses clients le matin venu pour ensuite ouvrir son autre commerce. L'esprit créatif de Viau donne naissance à un biscuit nouveau genre, le « Village » qui, encore aujourd'hui, fait les délices de milliers d'adeptes. Les affaires prospèrent tant et si bien que la boulangerie devient vite sa préoccupation principale.

En 1873, on ajoute la fabrication de chocolat et de bonbons à celles des biscuits et du pain, et la raison sociale Viau & Frère est adoptée. En 1875, un incendie dans la fabrique de la rue Notre-Dame freine la progression de l'entreprise. Quelques mois plus tard, on reconstruit et la production reprend.

En 1885, Charles-Théodore Viau est devenu un homme d'affaires reconnu. Il achète plusieurs exploitations agricoles dans les villes de Longue-Pointe et de Maisonneuve. (... À sa mort) son beau-frère prend la direction de l'entreprise. En novembre 1899, un second incendie vient ralentir les activités de production. On dit alors dans les journaux qu'il s'agit de l'un des

sinistres les plus spectaculaires de l'histoire de Montréal mais encore une fois, on reconstruit en très peu de temps.

À son tour, Théophile Viau, le fils du fondateur, se transforme en inventeur. L'an 1900 va propulser l'entreprise vers de nouveaux sommets grâce à l'arrivée de l'« Empire », un produit constitué d'un biscuit recouvert d'une pâte de guimauve et enrobé de chocolat qui, éventuellement disparaîtra du marché pour être remplacé par un autre petit délice maintenant connu sous le nom de « Whippet ».

En 1906, la compagnie de chemins de fer du Canadien Pacifique acquiert les terrains et l'édifice abritant les bureaux et l'usine de la rue Notre-Dame. On procède alors à l'érection d'une nouvelle manufacture (l'édifice actuel).



En 1925, c'est l'acquisition d'une fabrique à biscuits de Joliette (...) et la constitution d'une société par actions qui a le nom de La Corporation de Biscuits Viau. La compagnie résiste

au krach de 1929 et poursuit son essor. De nouveau, la raison sociale est modifiée et devient Viau Limitée afin d'éviter toute confusion car, ne l'oublions pas, si l'entreprise fabrique des biscuits, elle consacre aussi une bonne part de ses activités à la fabrication de produits de confiserie.

Les années passent et c'est ainsi qu'en 1952, l'usine fait l'objet d'une modernisation majeure de ses équipements et on construit également de nouveaux bureaux administratifs de l'autre côté de la rue Viau, travaux nécessitant des investissements de deux millions de dollars. En 1969, la compagnie Les Aliments Imasco se porte acquéreur de Viau qui, quatorze ans plus tard, passe aux mains de Culinar. (...)

Texte écrit par le président de Culinar, Michel Auclair, en 1992



### Le bracelet-montre

Le Brésilien Alberto Santos-Dumont, pionnier de la navigation aérienne, avait besoin de connaître l'heure sans lâcher le manche à balai de ses bizarres machines volantes. Louis Cartier, son ami, « joaillier des rois et roi des joailliers », réalise pour lui la première montre à bracelet en 1906. Il lancera sur le marché le même modèle luxueux pour son aristocratique clientèle. Jean Chatenoud, industriel suisse établi à Annecy, crée en 1918, dans cette ville, un atelier de bijouterie mécanique où, s'inspirant des « poilus » de la Première Guerre mondiale - qui fixaient leur « oignon » au poignet à l'aide d'une chaînette, - il entreprend la fabrication en série des premières montres-bracelets, pour un prix de vente modique.



### Pizzeria, pizza



Ce type de restaurant « gai et pas cher » est entré dans la littérature française grâce à Simone de Beauvoir, dans *les Mandarins*. Peu avant, au début des années 1950, la première pizzeria avait été ouverte, à Nice, par Francis Cresci. Le succès fut immédiat, et la pizzeria colonisa l'Hexagone en quelques années.

Quant à la première pizza, on peut dire qu'elle fut gréco-romaine, compte tenu que les boulangers de la grande Grèce, qui s'étendit sur toute l'Italie méridionale et la Sicile, avaient mis au point la cuisson molle d'un pain rond et plat, huilé et agrémenté d'ail, d'oignons, d'olives, d'herbes aromatiques et de légumes, le tout saupoudré de fromage moulu. L'Italie méridionale du Moyen Âge perpétua la tradition; de sorte que Raffaele Esposito, boulanger à Naples et créateur de la pizza moderne, en 1889, ne fut qu'un adaptateur: il tenait boutique dans une ruelle de la vieille ville, à l'enseigne de la pizzeria Brandi (célèbre dès sa fondation en 1780), et il aurait eu l'idée, en apprenant que Marguerite de Savoie, devenue depuis peu reine d'Italie, souhaitait le connaître tant était grande sa renommée, de déposer sur des carrés de pâtes, morceaux de tomates, mozzarella et basilic frais. Rouge, blanc, vert: les couleurs du drapeau italien.

### La Maison blanche

Comme un bâtiment de briques rouges peut-il devenir une maison blanche? Mystère? Oui. Indéchiffrable? Non...

The *White House* (dite aussi *Executive mansion*) avait été baptisée « Le Palais » par l'architecte irlandais James Hoban, qui s'était inspiré de la belle demeure du duc de Leinster, à Dublin, pour en concevoir les plans. Première pierre posée le 13 octobre 1792, et dernière, en octobre 1800. John Adams, deuxième président des États-Unis, y emménage le 1er novembre de cette année-là et en fait sa résidence officielle, qui sera aussi celle de tous ses successeurs, tandis que le gouvernement américain s'installe dans la nouvelle capitale, Washington, encore en plein chantier.

Incendiée en 1814 par les Britanniques, cette bâtisse colossale de 132 pieds sur deux étages, faite de briques rouges sera repeinte en blanc pour cacher les traces du sinistre, durant la présidence de James Madison, en 1816. Mais ce n'est qu'en 1901 que le président Théodore Roosevelt lui donnera le nom officiel de « Maison Blanche ».

# SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE



TROUVE TON STYLE SUR [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca)

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 47<sup>e</sup> ÉDITION  
**18 au 24 avril 2021**



Pour en savoir plus sur nos activités, suivez-nous sur les réseaux sociaux!  
[fcabq.org](http://fcabq.org)     
1800 715-7515

## Campagne 2021

BÉNÉVOLER, C'EST CHIC!

TROUVE TON STYLE SUR [JEBENEVOLE.CA](http://JEBENEVOLE.CA)

L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévolat est plus chic que jamais ! Devenez élégant en bénévolat quel que soit le contexte ! Indémoudable, indétrônable, l'action bénévole est intemporelle. Elle se meut et s'émeut aux rythmes des changements sociétaux et à l'évolution des besoins des plus vulnérables. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est le parfait exemple. Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles.

Si bénévolat est aussi chic, c'est parce que

cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes. En effet, selon un sondage effectué par la FCABQ en novembre 2020 auprès de personnes ayant bénévolaté durant la pandémie de la Covid-19, 77 % des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqués a eu impact direct sur leur bien-être psychologique. Il en ressort également que cela a développé chez eux un véritable sentiment d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. De plus, de nombreuses études ont prouvé par le passé que faire du bénévolat pouvait renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle!

Bénévolat est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique !

*Un grand MERCI à tous les bénévoles  
du Centre communautaire des aînés de Soulanges!*

## JEU : Expressions familières

Reliez les mots des 2 dernières colonnes selon le thème

Thème	Mot 1	Mot 2
<b>Exemple : Être riche</b>	<b>Avoir une cuillère</b>	<b>en argent dans la bouche</b>
Avoir des prétentions ridicules	Avoir la larme	dans sa poche
Intelligence	Avoir de	d'avril
Passer d'un sujet à l'autre	C'est la fin	au mur
Parler facilement	Ne pas avoir sa langue	à la pâte
La fin de tout	Mettre la main	de lynx
Apporter son aide	Sauter du	la grosse tête
Etre fatigué	Avoir le sourire	de génie
Farce	Gober	et des mains
Avoir de la chance	Avoir	coq à l'âne
Rêvasser	Avoir les pieds	une mouche
Avoir une vue perçante	Faire une queue	les crocs
Etre émotif	Un poisson	des haricots
Doubler dangereusement	Un sommeil	jusqu'aux oreilles
Faire beaucoup d'efforts	Avoir un oeil	sur terre
Avoir très faim	Faire des pieds	de plomb
Expression d'une grande satisfaction	Etre dos	à l'oeil
Etre forcé d'agir	Avoir	de poisson
Etre réaliste	Une idée	la veine



# ACTIVITÉS - JEUX

## MOT CACHÉ

6 lettres : \_ \_ \_ \_ \_ \_

- ACTIVITÉS
- ACTIFS
- AMI
- AINÉ
- BÉNÉVOLES
- BESOIN
- CHAUD
- CHEMIN
- CLSC
- COMMANDE
- COMMUNAUTAIRE
- CONGELÉ
- CUISINE
- CUIRE
- CUIT
- DÉLICES
- DEMANDE
- DÉVOUÉ
- DÎNER
- DOMICILE
- ENTRETIEN
- FAÇON
- FRUITS
- LÉGUMES
- LIEN
- MATIN
- MAISON
- MENU
- NOURRITURE
- NOTE
- NOUVELLE
- NUTRITION
- OUVERT
- REPAS
- ROULANTE
- ROUTE
- RUES
- SOCIÉTÉ
- SOIN
- TÉLÉPHONER
- UNIFIER
- UNIS
- VILLE
- YOGA

M	A	I	S	O	N	O	U	R	R	I	T	U	R	E
E	B	E	S	O	I	N	P	C	O	N	G	E	L	E
N	E	C	O	M	M	U	N	A	U	T	A	I	R	E
U	N	O	C	R	E	P	A	S	L	I	N	I	O	S
N	E	M	I	C	H	A	U	D	A	O	S	L	D	T
I	V	M	E	P	C	U	I	T	N	E	N	I	A	E
F	O	A	T	O	D	D	N	O	T	E	N	E	N	L
I	L	N	E	S	I	E	T	I	E	E	O	N	L	E
E	E	D	C	F	M	L	V	Y	R	O	U	T	E	P
R	S	E	S	I	A	I	I	O	C	U	V	R	G	H
F	T	M	L	T	T	C	L	G	U	V	E	E	U	O
A	I	A	C	C	I	E	L	A	I	E	L	T	M	N
C	U	N	A	A	N	S	E	U	R	R	L	I	E	E
O	R	D	O	M	I	C	I	L	E	T	E	E	S	R
N	F	E	E	N	O	I	T	I	R	T	U	N	I	S



Un homme se présente au comptoir d'une parfumerie et demande un flacon de Chanel no.5.

La vendeuse lui fait un clin d'œil en lui glissant : « Une petite surprise, hein? »

« Tu parles, lui réponds l'homme, toute une surprise. Elle s'attend à une croisière. »

## Solutions du jeu des expressions familières de la page 18

Thème	Solutions	
	Avoir une cuillère	en argent dans la bouche
<b>Exemple : Être riche</b>		
Avoir des prétentions ridicules	Avoir	la grosse tête
Intelligence	Une idée	de génie
Passer d'un sujet à l'autre	Sauter du	coq à l'âne
Parler facilement	Ne pas avoir sa langue	dans sa poche
La fin de tout	C'est la fin	des haricots
Apporter son aide	Mettre la main	à la pâte
Etre fatigué	Un sommeil	de plomb
Farce	Un poisson	d'avril
Avoir de la chance	Avoir de	la veine
Rêvasser	Gober	une mouche
Avoir une vue perçante	Avoir un oeil	de lynx
Etre émotif	Avoir la larme	à l'oeil
Doubler dangereusement	Faire une queue	de poisson
Faire beaucoup d'efforts	Faire des pieds	et des mains
Avoir très faim	Avoir	les crocs
Expression d'une grande satisfaction	Avoir le sourire	jusqu'aux oreilles
Etre forcé d'agir	Etre dos	au mur
Etre réaliste	Avoir les pieds	sur terre



*Merci de votre contribution*

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

Prénom et nom : \_\_\_\_\_

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*