

# Les Pointes Folles

Édition décembre 2024



## Noël c'est l'amour, Tino Rossi, 1960

Noël c'est l'amour  
Viens chanter toi mon frère  
Noël c'est l'amour  
C'est un cœur éternel



Du temps de ma mère  
Sa voix familière  
Chantait douce et claire  
Un enfant est né

La voix de ma mère  
Amour et prière  
La voix de ma mère  
Qui m'a tant donné



Des lumières dans la neige  
Mille étoiles du berger  
Et les hommes en cortège  
Vont chanter la joie d'aimer



Noël c'est l'amour  
Dans les yeux de l'enfance  
Noël c'est l'amour  
Le plus beau le plus grand

Un monde commence  
D'un peu d'espérance  
D'un ange qui danse  
Auprès d'un enfant

Noël c'est l'amour  
Viens chanter toi mon frère  
Noël c'est l'amour  
C'est un cœur éternel



Reviens, toi mon frère  
Et vois la lumière  
La nuit de lumière  
Qui descend du ciel

Et moi sur la Terre  
J'entends douce et claire  
La voix de ma mère  
Qui chante Noël



# Table des matières



2 **Les frasques de Bb chat**  
**Trucs des anciens**

3 **L'espace PARLER POUR PARLER**

4 **Les suffragettes**

5 **L'espace DÉTENTE**

6 **L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?**

7 **L'espace INSPIRATION**

8 **Sauvons des \$ou\$**

9 **Contes de Noël**

10 **Contes de Noël (suite)**  
**Pour un bon Noël**

11 **Qu'est-ce que le B.A.I.L. ?**

12 **Le coin des lecteurs**

13 **Un peu d'histoire**

14 **Les cuisines collaboratives**

15 **L'espace PHOTOS**

16 **Résolution**

17-18 **Des chiffres et des lettres**

19



**Réseau**  
POIVRE & SEL

20

Centre d'appui  
Réseau-Aînés

21



**Temps d'Aide Chez Soi**  
entreprise de services à domicile

# Les frasques de *Bb chat*...



par Marie-Andrée Lebrun

Roche peinte par mon amie Rolande Robert  
(Baie-Comeau)



## Autobiographie de Bb Chat

« Nous sommes à la fin de l'automne et bientôt la neige s'installera pour mon plus grand malheur. Finies les escapades dans la nature! Je suis confiné à l'intérieur. J'ai envie de pleurer et je ne m'en prive pas au grand dam de ma maîtresse.

Je cherche d'autres façons de faire comprendre que je m'ennuie et ce que j'ai trouvé de mieux, c'est de mettre mon grand nez partout où elle ne veut pas : les armoires, les tiroirs et les garde-robes. Rien ne m'échappe.

Malheureusement, ma technique de persuasion est sans effet. Le mieux qu'elle fait pour moi, c'est de m'ouvrir une fenêtre pour que je puisse respirer ce grand air qui me manque tant. Cependant, le froid étant de plus en plus vif, que même cette permission ne me sera bientôt plus accessible.

Alors ma vie se résume à manger, jouer et dormir. Ma maîtresse a la gentillesse de m'accorder quelques minutes de son temps pour faire la course dans l'appartement avec elle. (soupir) Ha! Vivement que revienne l'été ».

Nb : J'ai dicté ce texte et quelqu'un l'a écrit car je ne sais pas le faire, je suis trop petit. Signé Bb Chat.



## Trucs des anciens Thématique CULINAIRE

- Pour conserver des légumes, viandes, poissons : faire du cannage. Assurez-vous de bien stériliser vos contenants.
- Pour faire des beignes sans friteuse : mettre de l'huile dans une poêle, sur le four ou le poêle à bois. **ATTENTION! Toujours garder sous surveillance car il y a risque d'incendie!**
- Pour faire du lard salé : utiliser une jarre en grès.
- Pour conserver la farine achetée en grande quantité : utiliser un baril en gros carton ciré et mettre dans une chambre froide.
- Pour conserver patates et carottes : "dans l'temps", le caveau servait de chambre froide pour conserver patates et carottes. Certains avaient même un carré de terre au sol et y plantaient les carottes.

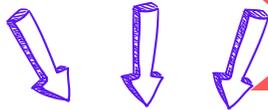


# L'espace PARLER POUR PARLER

par Marie-Andrée Lebrun



À lire à voix haute, en saccadé, comme sur un air de "hip hop"



## LE RAP DES « TAMALOUS »

Les os m'craquent  
J'me sens « patraque »  
Les seins me tombent  
Le nez m' rallonge



La peau qui pend  
La peau qui plisse  
La peau qui sèche  
La peau qui fend :  
• En arrière des oreilles  
• Entre les orteils  
• En-dessous des pieds  
• Là où c'est plissé



**RAP**

Un faux pli dans les draps  
M'empêche de dormir  
Ou trop chaud ou trop froid  
Comment ça va finir



Douleurs aux hanches  
Douleurs aux genoux  
Douleurs au ventre  
J'suis un « tamalou »



Les cheveux qui tombent  
Ou qui blanchissent  
Les poils qui poussent  
Un peu partout

Problème de prostate  
Bon sang qu'c'est plate  
Toujours aux toilettes  
C'pas pour une branlette.



La face me plisse, ça m'met en cal... (bip)  
Rides d'expressions, « MON CUL »



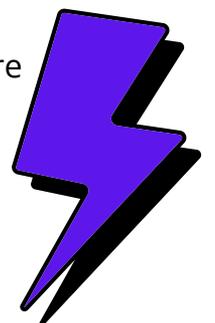
Oui mais :

On n'est peut-être pas beau  
Mais on a la santé  
Quelques p'tits bobos  
On peut profiter  
Du temps qu'on a  
Pour faire c'qu'on veut  
Les amis sont là  
La famille, si on veut

Pas pressés : NON  
Pas stressés : NON  
C'est nous le boss  
Le boss de la bécosse.

Et puis la maladie,  
Ça n'enlève pas la vie  
C'est juste une autre façon de la vivre.

Merci, merci, encore merci  
Nous espérons vous avoir amusés  
Vous savez parfois dans la vie  
Des petites misères, vaux mieux en rire  
Que d'en pleurer.



# LES SUFFRAGETTES

par Sonia Grenon



Connaissez-vous les suffragettes ? Pour moi, ce sont des femmes fortes qui se sont battues corps et âmes pour jouer un rôle dans la vie.

Tout a commencé par Emmeline Pankhursts au Royaume Uni. Elle était une meneuse politique. Des milliers de femmes se regroupent plusieurs fois. Elles ont commencé à changer leur mode de vie pour avoir une plus grande force en 1865 avec le mouvement du vote des femmes. Elles ont manifesté dans les rues de Londres avec des pancartes sur lesquelles on pouvait lire : "Des actes, pas des mots". Elles ont été arrêtées, jugées, emprisonnées pour les faire taire. Ces femmes ne lâchent pas en se rendant devant le gouvernement. Rien ne les décourage. Elles détruisent des biens, créent des incendies volontaires, appellent à la violence. C'en est assez pour les femmes qui ne sont rien et n'ont pas de but dans la vie à part leurs maris qui ont les droits exclusifs sur tout. Elles sont tellement déçues de ne pas se faire entendre, elles changent leur tactique, elles font la grève de la faim entre 1909 et 1914.

En 1914, elles s'engagent à l'effort de guerre. Sur ce long parcours pour elles, ç'a été rudement difficile. Elles étaient prêtes à se séparer de leur famille et de leurs enfants pour obtenir leurs droits dans leur pays. Leur lutte les a menées à la reconnaissance d'une place dans la société qui a évolué pendant la première guerre mondiale.

Malgré tout, les suffragettes ont gardé en tête que le combat est loin d'être terminé. Encore aujourd'hui, elles nous rappellent ce qui est important et que les générations à venir doivent continuer le combat pour le droit de vote au provincial, qui finalement leur a été accordé en 1940 seulement alors qu'au fédéral il leur avait été accordé en 1918.

Elles se battent pour le droit de travailler, d'avoir un salaire valorisé et équivalent à celui de l'homme, avoir son propre compte en banque, le droit de signer des contrats de toutes sortes sans l'appui de son mari ainsi que le droit à l'avortement.

C'est une bonne idée le 8 mars de célébrer ce jour en leur honneur. Je pense à l'ampleur que cela aurait eu si elles ne s'étaient pas battues pour la cause. Une femme seule sans enfants était mal perçue dans le temps contrairement à celle qui se mariait, avait des enfants et tenait maison...

Moi, dans mon cas, je suis fière de dire que je suis indépendante et je suis libre de faire ce que je veux. Je le dois à nos femmes suffragettes. Sans elles, on n'aurait pas avancé comme ça. En plus, les femmes ne sont pas toutes capables d'avoir la force, l'énergie et l'endurance d'avoir une famille. On a le choix, aujourd'hui. Ce qui fait toute la différence.



Qui serions-nous devenus sans les suffragettes...

En avril 1981, on passait une loi sur le droit des femmes à conserver son nom de famille et à le transmettre à ses enfants. Maintenant les femmes occupent divers postes en politique, santé, technologie, dans l'immobilier et la communication, à la justice, aux finances et sécurité et j'en passe.

Soyons fières d'être ce que nous sommes et continuons d'avancer.





- ❁ L'attention à l'autre est la forme la plus rare et la plus pure de la générosité. - S. Weil
- ❁ Le secret du bonheur : il faut être bien avec soi. - B. Espoir
- ❁ Le bon moment pour rire ? Chaque fois que l'on peut ! - L. Ellerbee
- ❁ S'accorder du temps et ne pas s'oublier, c'est le plus important. - C. Bailleux

---

**Je me suis réveillé ce matin,  
j'ai levé les bras, et **crac!** J'ai  
plié les genoux, et **crac!** J'ai  
tourné le cou, et **crac!****



**Alors j'en suis venu à la conclusion  
suivante: plus on est vieux, plus on  
est **craquant.****

Référence : Facebook, page "Recettes Fait - Maison"

---

Un jeune couple a emménagé dans une nouvelle maison. Le lendemain matin alors qu'ils prenaient leur petit-déjeuner, la jeune femme a vu son voisin accrocher le linge dehors.

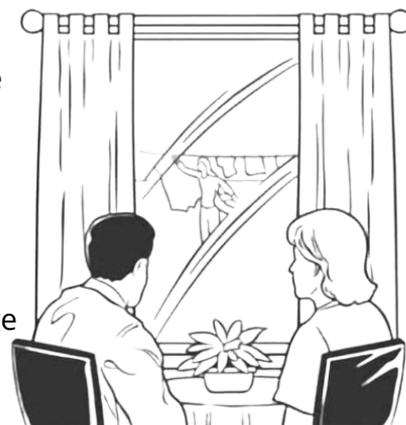
« Ce linge n'est pas très propre ; elle ne sait pas comment le laver correctement. Peut-être qu'elle a besoin d'un meilleur détergent. »

Son mari regarda, restant silencieux. Chaque fois que son voisin accrochait son lavage pour sécher, la jeune femme faisait les mêmes commentaires.

Un mois plus tard, la jeune femme a été surprise de voir un bon lavage propre sur la ligne et a dit à son mari : « Regarde, elle a enfin appris à le laver correctement. Je me demande qui lui a appris ça ? » Le mari a répondu : « Je me suis levé tôt ce matin et j'ai nettoyé nos vitres. »

Et c'est ainsi avec la vie... Ce que nous voyons quand nous regardons les autres dépend de la clarté de la fenêtre à travers laquelle nous regardons. Alors ne jugez pas trop vite les autres, surtout si votre perspective de la vie est obscurcie par la colère, la jalousie, la négativité ou les désirs non réalisés.

« Juger une personne ne définit pas qui elle est. Ça définit qui tu es. » ----- Jonathan Kestenbaum -----



# L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?

par Geneviève Robitaille



La période des Fêtes est un excellent moment pour recommencer à lire ou pour lire davantage. En effet, entre la visite et les célébrations, notre cerveau (et nous-mêmes) avons besoin de ralentir et de se détendre.

**Saviez-vous que pour les personnes de 75 ans et plus ou à mobilité réduite, il était possible de louer des livres à votre bibliothèque de quartier et vous les faire livrer chez vous gratuitement ?**

## Comment ça fonctionne?

Les abonnés intéressés par ce service sont jumelés avec un bénévole de leur secteur.

- Le bénévole emprunte les documents, les amène au domicile de l'abonné et les rapporte à la bibliothèque.
- L'abonné est autonome pour faire ses réservations (en ligne ou par téléphone auprès de sa bibliothèque de quartier).
- L'abonné est responsable d'aviser son bénévole lorsqu'il a des réservations disponibles et lorsqu'il souhaite retourner ses documents.

## Un service sécuritaire

Tous les bénévoles sont soumis à une enquête de sécurité avant d'être jumelés à des abonnés.

## S'inscrire au service de livraison à domicile

En vous inscrivant au service, vous serez jumelé avec un bénévole de votre secteur. Une occasion de rencontrer une personne sympathique et de développer un lien de confiance.

Inscription en ligne (<https://www.bibliothequedequebec.qc.ca/services/bibliomobile/index.aspx>) ou en appelant à votre bibliothèque de quartier !

**Vous ne connaissez pas votre bibliothèque de quartier ?**

**Voici les coordonnées complètes des 4 bibliothèques du secteur de La Haute-Saint-Charles.**

### LORETTEVILLE

Bibliothèque Chrystine-Brouillet  
Centre Saint-Louis  
264, rue Racine  
Québec (Québec)  
G2B 1E6  
Téléphone : 418 641-6120

### VAL-BÉLAIR

Bibliothèque Félix-Leclerc  
1465, rue de l'Innovation  
Québec (Québec)  
G3K 2P9  
Téléphone : 418 641-6435

### LAC ST-CHARLES

Bibliothèque Le Tournesol  
Centre communautaire Paul-Émile-Beaulieu  
530, rue Delage, Suite 2  
Québec (Québec)  
G3G 1J2  
Téléphone : 418 641-6121

### NEUFCHATEL

Bibliothèque Neufchâtel  
4060, rue Blain  
Québec (Québec)  
G2B 5C3  
Téléphone : 418 641-6794



### MES CHEVEUX BLANCS

par **Normand Lainey**

Si tu pouvais me dire  
« C'est toi que j'aime »  
J'oublierais mes cheveux blancs  
Et fermerais mes yeux lentement  
Je rêverais aux jours  
Que nous avons perdus  
Perdus pour toujours

Tu sais, ça m'aurait tellement plu  
De faire mon chemin avec toi  
D'abord comme copain, comme ami  
Et avec le temps comme amoureux.  
Ne faire qu'un avec nous deux

Mais le temps n'a pas pu  
Ou notre vie n'a pas voulu  
Que l'on soit unis  
Plus tôt et pour la vie

Nous nous serions aimés  
L'un l'autre, comme il le faut  
Sans craindre les lendemains  
Sans se retourner sur nos erreurs

Nous aurions créé  
Sans le vouloir  
Sans le savoir  
Un exemple pour Roméo  
Pour les Juliette du monde entier

Mais nos destins se sont à peine effleurés  
Le tien est à poursuivre  
Le mien est déjà terminé

Dis, tu veux me fermer les yeux  
Et me souffler gentiment  
Ces mots que j'attends depuis si longtemps  
« C'est toi que j'aime »  
Et me laisser partir lentement  
En oubliant mes cheveux blancs.

### L'ATTENTE

par **France Desbiens**

Neige, neige blanche  
Tu couvres de tes langes  
Les champs et les granges  
D'une blancheur éclatante.

Neige, neige folle  
Tu tournes, tu virevoltes.  
Tu fais des cabrioles  
Pour que je t'attrape au vol.

Neige, neige lisse  
Tu t'étends et tu glisses  
Sur les routes, sur les pistes  
Que je côtoie à mes risques.

Neige, neige molle  
Tu tombes, tu te colles.  
Dessinant sur ma tuque des corolles  
Qui retombent aussitôt sur le sol.

Neige, neige lourde  
Tu te pelletes en un bruit sourd.  
Tu traces ton parcours  
De la rue jusqu'à ma cour.

Neige, neige froide  
Tu me gèles, tu me braves.  
Je me foulard, je me mitaine  
Pour mieux t'aimer, je me laine.

Neige, neige je t'attends  
Comme on soupire d'un amant.  
Je m'ennuie de tes prouesses.  
De tes flocons qui me caressent.



Voici quelques trucs et astuces pour faire des économies en cuisine!

## RÉCUPÉRER

- Les assiettes en aluminium des plats prêt-à-manger achetés
- Les légumes et bouillon à fondue : les faire congeler et s'en resservir en recette !
- Les fruits : les faire congeler dans des récipients à glaçon et en ressortir au besoin.  
**Gourmandise** : mettre du melon d'eau dans un récipient à "pop-sicle", avec bâton, et congeler. Quelques heures plus tard, savourer la fraîcheur !!
- Faire la rotation du garde-manger évitera le gaspillage et les achats en surplus.

## ACHATS PRATIQUES

- Sacs réutilisables de divers formats, en tissu ou plastique. Lavables, ceux-ci remplaceront vos "ziploc".



- Couvre-plat en tissu. Remplacera votre "saranwrap".



- Viande en grande quantité et/ou en spéciale : la cuire, l'assaisonner et la congeler en portion. Vous sauvez temps et argent !
- Lait en poudre ou en canne (à diluer avec de l'eau). Remplacera le lait dans votre café ou une recette, à moindre coût.

## APPRENEZ À LE FAIRE... si vous ne le savez pas déjà!

- Surveillez l'ÉTIQUETTE qui se trouve sur la tablette des épiceries. Le coût par 100g ou unité y est inscrit. Vous pourrez alors comparer plus facilement les spéciaux annoncés.
- Racommoder les trous dans vos chaussettes (pour vous aidez, utiliser une ampoule ronde ou un champignon de bois).
- Sur tablette et cellulaire, installez les applications "FoodHero", "Reebee" ou "Ma vie simplifiée". Ces plates-formes vous permettent de suivre les spéciaux ou d'obtenir à moindre coût de la nourriture congelée juste avant la date d'expiration.

# CONTES DE NOËL



## BRANLE-BAS AU PÔLE NORD

par France Desbiens

À l'approche de Noël, les lutins et les lutines travaillent sans relâche à la fabrication des jouets. Le syndicat a obtenu une prime substantielle pour ceux qui acceptent de faire du temps supplémentaire; ce qui leur donne encore plus de cœur à l'ouvrage. Le temps presse, car nous sommes le 23 décembre et tous les cadeaux doivent être emballés pour la grande tournée du 24 au soir.

Pendant ce temps, le petit renne au Nez Rouge prépare le traîneau et les attelages pour les autres rennes qui feront le voyage en sa compagnie. Il aime bien prendre un petit coup après s'être assuré que tout est en ordre, car il ne faut pas décevoir le Père Noël qui compte sur lui.

Le voici justement qui vient à sa rencontre. Le bonhomme lui dit d'un ton sévère : "Cette année, petit renne, tu ne feras pas le voyage avec nous parce que tu es un peu trop porté sur la boisson. Souviens-toi l'année dernière, nous avons failli avoir un accident à cause de ton imprudence provoquée par ton état d'ébriété. Tu aideras la mère Noëlle et la fée des Étoiles à préparer un festin pour récompenser les lutins qui ont bien travaillé. Encore un privilège négocié par le syndicat », marmonne le Père Noël, un tantinet agacé.

Nez Rouge est triste mais accepte sans rechigner et promet de rentrer chez les AA au début de la nouvelle année. Fort de sa résolution, il s'engage dans le sentier menant à la maison de mère Noëlle d'un pas chancelant en espérant que les vapeurs de l'alcool se dissipent afin de faire bonne impression.

Fatigué mais heureux de sa tournée qui a fait la joie de tous les enfants, le Père Noël se dirige vers sa demeure afin de savourer un repos bien mérité. Quelle ne fût pas sa surprise en apercevant par la fenêtre, notre petit renne au Nez Rouge dansant langoureusement avec une jeune rennette qui semblait aussi éméchée que son compagnon. Les lutins et lutines ne sont pas en reste et fêtent joyeusement l'arrivée des vacances.

Le petit renne au Nez Rouge et Reinette se marièrent et eurent de nombreux petits rennes au nez rouge qui, devenus adultes, remplacèrent les rennes devenus trop vieux pour faire le voyage le 24 décembre.

Nez Rouge n'est pas peu fier de sa progéniture. L'histoire ne dit pas s'il a tenu sa promesse!



# CONTES DE NOËL (suite)

par Gilberte Pineault



## LA PETITE

Par une nuit étoilée, le conseil des anciens prit une décision importante. La petite fée des idées est mandatée auprès d'une petite fille. Sur sa baquette filante elle se rendit en Gaspésie. Par la fenêtre des grands-parents, elle vit une petite tête blonde couchée sur ses genoux et le popotin relevé, ce qui la fit bien rire.



Elle ferma ses yeux et fût transportée à côté de la couchette. Son pouvoir était qu'elle pouvait parler à l'esprit de cet enfant. Elle lui expliqua que le choix de sa maman de partir n'était pas vraiment le sien. Son cœur gravement malade l'avait amenée à quitter ses cinq enfants. Elle lui chuchota comment elle avait été aimée et désirée. Elle lui dirait ce que sa mère n'a pas eu le temps de lui apprendre.

À 15 mois, Raymonde aurait l'entraide, le respect et la joie de vivre. Bien sûr, elle ferait comme tous les autres humains, tomber, pleurer se relever. La petite fée se rendit à la grosse chaise berçante dans la cuisine avec le nouvel esprit, le berça, le cajola et lui remit la joie de cette nuit de Noël.



Au petit matin, bébé Raymonde se fit déposée par terre et se dirigea "tout de go" à la berceuse à câlins. Ce sourire apposé sur ce joli visage démontra aux anciens que la nuit de Noël accomplissait de bien beaux miracles.

# POUR UN BEAU NOËL

par Jeannine Lamontagne



## Recettes pour "lendemain d'veille"

### CURE RÉPARATICE POUR FOIE ENGORGÉ

- Épluchez 3 tranches d'ananas et coupez-les en morceaux.
- Lavez, pelez et épépinez un 1/2 melon de miel.
- Passez le tout dans un mélangeur et buvez!

### POUR LE VISAGE

- Passez, sur votre visage propre, un 1/2 citron.
- Bien rincer.

### POUR LES YEUX FATIGUÉS OU BOUFFIS

- S'étendre quelques minutes avec de minces tranches de concombre posées sur les yeux.

### POUR LES PIEDS GONFLÉS OU ENDOLORIS

- Versez 250ml de feuilles de tussilages ou pas-d'âne (on retrouve cela dans les boutiques d'aliments naturels) dans un bassin d'eau.
- Trempez-y vos pieds pendant environ 20 minutes.

### POUR LE CORPS

- Déposez 2 ou 3 tranches de citron dans un bain chaud.
- Prélassez-vous pendant un 10 à 15 minutes.

Revigore et rafraichit la peau !

# QU'EST-CE QUE LE B.A.I.L. ?

par Marie-Andrée Lebrun



C'est le **B**ureau d'**A**nimation et **I**nformation **L**ogement du Québec Métropolitain. L'organisme existe depuis 1970. Il a pour mission la défense collective des droits des locataires en informant et en mobilisant la population pour de meilleures conditions de logement. Le groupe lutte pour la reconnaissance et l'amélioration des droits des locataires. Le principal objectif est de faire reconnaître le logement comme un droit fondamental pour toutes et tous.

Les principaux dossiers de luttes sur lesquels le BAIL travaille sont : le contrôle des loyers, la qualité des logements, la protection du parc locatif et du droit au maintien dans les lieux, la discrimination et l'accessibilité à la justice.

Le BAIL propose aux locataires différents moyens de défense des droits en logement: service d'information, rencontres thématiques, élaboration des dossiers avec les locataires, soutien dans les démarches juridiques, références, ateliers d'informations, etc.



## PROJET DE LOI 65

*La Loi limitant le droit d'éviction des locateurs et renforçant la protection des locataires âgés* (projet de loi 65) a été sanctionnée le 6 juin 2024. Selon votre revenu, il est possible que vous ayez droit à un logement à prix modique. Si c'est le cas, la loi 65 vous protégera d'une éviction. Tout comme le fait d'avoir 65 ans et plus et/ou d'habiter depuis plus de 10 ans au même endroit vous protège également.

Pour plus amples informations sur cette loi ou vos droits selon votre situation, le BAIL se fera un plaisir de vous donner des détails.

En deux mots, votre propriétaire veut vous augmenter et vous ne savez pas si ce qu'il vous demande est raisonnable ?

Le Bail fera pour vous une recherche après quelques réponses de votre part, à savoir entre autres:

- La grandeur de votre logement;
- Le prix actuel de votre logement;
- Est-il chauffé, éclairé ou vous devez payer Hydro-Québec;
- Y a-t-il eu des rénovations majeures (ex : toiture, fenestration, etc.)?

Par la suite, le Bail sera en mesure de vous dire combien le proprio est en droit de vous augmenter de façon raisonnable et vous donner la possibilité de négocier avec lui ou de quitter le logement.

Naturellement, il y a des délais à respecter autant de sa part que de la vôtre.

Pour des renseignements tout à fait gratuitement par téléphone : **418 523 6177**.

**HORAIRE** : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

**ADRESSE** ouvert sur rendez-vous seulement : 265 rue de la Couronne - local 210, Québec (Qc)

**Avant de vous déplacer, veuillez prendre rendez-vous par téléphone 1-800-683-2245.**

# LE COIN DES LECTEURS



*Le secret du coffre bleu* de Lise Dion.  
L'histoire de la mère de l'humoriste Lise Dion  
qui a vécu la 2e guerre mondiale.

**Sonia G.**

*Vraiment tout Deschamps... au complet*  
d'Yvon Deschamps et François Avard.  
40 ans de monologues et de chansons sont  
rassemblés dans cet ouvrage de 560 pages. Le  
tout est agrémenté de commentaires et de  
mises en contexte historique.

**Geneviève R.**

*La secrète* de Gilberte Pineault-Côté.  
Roman policier et d'amour avec plein de  
rebondissants.

**Gilberte P.-C.**

*L'amour d'une soeur* de Georgia Bockoven.  
Un roman très touchant et si bien écrit que  
seule la lecture fait monter les larmes aux yeux  
par moment.

**Lucie M.**



# Un peu d'histoire

par notre collaborateur Claude Daunais



## LE CARNAVAL DE QUÉBEC

Le Carnaval de Québec de 1894 est considéré comme la première édition d'envergure de cet événement hivernal, qui est récurrent depuis 1955. Le Carnaval débute le 29 janvier 1894 et doit se conclure le 3 février. Pour l'occasion, les citoyens embellissent leurs quartiers avec des arches, des sculptures, des statues de glace ainsi que diverses autres structures en neige. Les cérémonies d'ouvertures se tiennent au Palais de glace, conçu selon les plans de l'architecte François-Xavier Berlinguet et situé en face du parlement.



Interrompu par les deux guerres mondiales et la grande crise économique de 1929, le Carnaval ressurgit sporadiquement jusqu'à la deuxième moitié du siècle. En 1954, dans une perspective de développement économique de la Vieille Capitale, un groupe de gens d'affaires relance la fête et choisit Bonhomme comme représentant de l'événement.

La première édition du Carnaval d'hiver de Québec a lieu en 1955. Les défilés de chars allégoriques, la sculpture sur neige, la course en canot, qui sont devenus des traditions. La programmation évolue au fil des ans : des courses de traîneaux à chiens, par exemple, ont remplacé la course automobile sur chaussée glacée, et une première équipe féminine de canot à glace a pris part à la course en 1966. On a aussi modifié à plusieurs reprises le volet familial selon les demandes et la réponse du public.

### Reines et duchesses

Pour les femmes qui voulaient faire carrière dans les arts de la scène, il n'y avait guère de perspectives d'avenir. La notoriété associée au titre de duchesse était énorme. En 1975, un long métrage de l'Office national du film du Canada présentera les dessous du concours. Rappelons que de 1955 à 1996, sept jeunes femmes étaient choisies pour représenter les sept quartiers (appelés pour l'occasion duchés) de la région de Québec. Toutefois, dans les années 1970-1980, ce concours de « personnalité » est critiqué par le mouvement féministe et certains commanditaires qui le trouvent sexiste. Les candidates doivent être célibataires sans enfants. Il en faut une pour les sept « duchés » de Québec et de la Rive Sud. De 300 à 350 jeunes femmes se présentent chaque année. C'est un jury, principalement composé d'hommes, qui les choisit au terme d'un processus de sélection où la beauté compte pour beaucoup. Les duchesses furent présentes au Carnaval de 1955 à 1996. Après un arrêt de 17 ans, elles ont fait un retour de 2014 à 2018.

### Une vedette au Carnaval

La princesse Grace Kelly vient au Québec en 1969 en tant qu'invitée d'honneur suite à l'invitation de son amie d'enfance, Mary Lamontagne, épouse du maire de Québec de l'époque, M. Gilles Lamontagne.

### Bougie

La Bougie, telle que nous la connaissons aujourd'hui, tire son origine d'une vente de billets organisée dès le Carnaval de 1955, afin de financer l'événement. Après l'édition de 1958, le Carnaval de Québec éprouve des problèmes de financement. L'une des solutions proposées est en cohérence avec une décision prise en 1959, soit de faire du Carnaval un événement de lumière : « Jamais les rues commerçantes de Québec n'auront été aussi illuminées ». En effet, c'est dans ce contexte que la vente de billets est remplacée par celle de bougies. Dans les années 1990, la vente de la Bougie connaît un véritable déclin. Toutefois, depuis les années 2000, la traditionnelle Bougie du Carnaval est de retour. Encore aujourd'hui on peut voir, le soir de la bougie venu, des milliers de petites chandelles éclairer les résidences de la ville de Québec.

# Les cuisines collaboratives

par Line Dinelle  
et Françoise Bouchard



Voici une recette pour agrémenter votre temps des Fêtes !

## GÂTEAU À LA SALADE DE FRUITS

Temps préparation : 15 minutes

Temps cuisson : 35 à 40 minutes

**\* Pour une bonne réussite, préparer tous les ingrédients avant de commencer. Si vous avez oublié de sortir vos œufs du frigidaire, placez-les quelques minutes dans leur coquille dans un peu d'eau chaude. \***

### INGREDIENTS GÂTEAU

- 2 œufs à la température de la pièce
- 1 ½ tasse sucre blanc
- 1 boîte de 19 onces de salade de fruits dans un jus sucré (approximativement 2 tasses)
- 2 ½ de farine tout usage
- 1 ½ c. thé de bicarbonate de soude (petite vache)
- ½ c. thé de vanille
- ½ c. thé de sel

### MARCHE À SUIVRE

- Battre les œufs avec le sucre, ajouter la vanille.
- Mélanger la farine, le bicarbonate, le sel et la salade de fruits avec le 1/3 du jus.
- Ajouter au mélange œuf-sucre-vanille.
- Placer dans un moule et cuire au four à 350F pendant 35 à 40 minutes.
- Une fois sortie, avant d'ajouter le glaçage, faites le tour du gâteau dans le moule avec un couteau.

---

### INGREDIENTS GLAÇAGE

- ¾ de tasse de sucre blanc
- ½ tasse de beurre
- ¼ tasse de lait Carnation

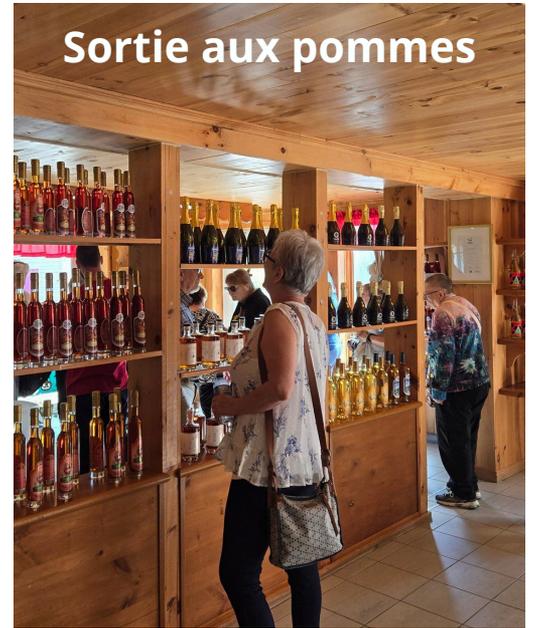
### MARCHE À SUIVRE

- Faire chauffer les ingrédients à feu très doux environ 5 à 10 minutes.
- Verser le tout sur le gâteau chaud.





Discussion intergénérationnelle



Sortie aux pommes



Découvrez la rue Racine



Fête d'halloween



Nombril du mois



Activité intergénérationnelle



Bingo



Origami

# RÉSOLUTION

par Danielle Savard



En avril 2023, j'ai pris la décision d'arrêter de fumer. Ce fut une très bonne décision même si ce n'est pas facile tous les jours.

Je vous laisse ici des trucs et les avantages que j'ai trouvé. J'espère que ça vous aidera.



- En premier, je dois le vouloir.
- Se donner des petits défis comme diminuer de fumer graduellement (1 cigarette de moins par jour).
- Profiter de l'air pur du dehors pour RESPIRER. Désintoxiquez-vous !
- Manger des bonbons non sucrés.
- Mâcher de la gomme "Nicorette" (gomme qui aide à arrêter de fumer).



- Mettre de côté l'argent qui était prévu pour des cigarettes en vue de se payer de beaux voyages ou de beaux vêtements neufs et non usagés. C'est motivant!
- Faire de l'exercice physique, comme prendre des marches, pour se garder en forme le plus longtemps possible.



- Boire beaucoup d'eau.

- Avoir un cure-dent dans la bouche.

- Prendre le temps de cuisiner et éviter les plats précuisinés.



- Manger des crudités (céleri, carotte, brocoli, chou-fleur, etc.)

- S'entourer de notre famille et d'amis fiables qui nous soutiendront dans les temps difficiles.



- Avoir un animal de compagnie pour me distraire et avoir une présence qui comble la solitude.

- Accepter les compliments et apprécier les efforts comme un grand succès. Cessez de fumer est une belle réussite qu'on réalise.



Il est possible que vous toussiez beaucoup : cela signifie généralement que le corps se désintoxe.  
**En cas de doute, consultez votre médecin !**



# Des chiffres et des lettres



Réponses en page 22

## Sudoku (facile)

	8	9	7		5	2		6
	6					4		
5	3				6		8	1
	1				2	7		4
	9							
6	2	4				8		
	5	6		4		1	9	
9		2				3		5
	7					6		

## Sudoku (intermédiaire)

					8		3	
3			6	5		1		8
			9		2	4	5	
8		2	3					
6	5	9	4		1		8	
					5	2		
1	4	6			3			
		8				6	9	
				1				

# Des chiffres et des lettres



## Mots cachés...de NOËL !

AMOUR  
AVENT  
BARBE  
BOULE  
BÛCHE  
CADEAU  
CHANT

CHEMINÉE  
CLOCHE  
CRÈCHE  
DÉCEMBRE  
ÉTOILE  
FÊTE  
GUIRLANDE

HOTTE  
HOUX  
JOUET  
LUTIN  
MAGES  
MESSE  
NEIGE

NOËL  
RENNES  
RÉVEILLON  
SANTON  
SAPIN  
TRAÎNEAU  
VŒUX

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



## 3 bonnes actions à intégrer à votre temps des Fêtes

**1. Essayez la bienveillance spontanée.** Laisser une note gentille à un ou une collègue, payer la facture de la personne derrière vous dans la file d'attente, aider une personne âgée à porter ses courses... Voilà autant de petits actes de bienveillance spontanée qui peuvent égayer la journée de quelqu'un! De tels gestes peuvent sembler anodins, mais peuvent aussi avoir un impact significatif, car ils motivent les autres à faire de bonnes actions à leur tour.

**2. Aidez vos voisins.** Faire preuve de bienveillance avec son voisinage est parfois tout ce qu'il faut pour faire le bonheur de quelqu'un, alors n'hésitez pas à venir en aide à vos voisins quand vous en avez l'occasion. Vous pourriez notamment l'aider à faire des travaux de jardinage, aller chercher ses courses ou porter ses ordures au chemin. Parfois, le simple fait de prendre régulièrement de ses nouvelles peut également faire une belle différence, surtout si la personne est âgée ou si elle vit seule.

**3. Répandez l'amour.** Répandre l'amour et la joie permet d'avoir un impact positif sur le monde qui vous entoure. Pour ce faire, vous pouvez participer à des événements communautaires, faire du bénévolat pour des causes locales ou organiser des activités qui font une différence dans la société. Enfin, si vous manquez de temps, vous pouvez aussi partager des messages édifiants et inspirants sur les médias sociaux ou écrire des notes manuscrites pour égayer la journée de quelqu'un. N'oubliez pas : donner l'exemple peut créer un effet d'entraînement et inciter les autres à faire de même!

Référence : <https://www.lapersonnelle.com/>

## Voici la recette de sauce à spaghetti de l'équipe gagnante du concours culinaire RPS - 3e édition



Amélie et Frédérick  
Service d'entraide



Alimente  
votre VIE



### INGRÉDIENTS

- 28 oz de jus de tomate (2 cannes de 19 oz)
- 56 oz de tomate en dés (2 cannes de 28 oz)
- 14 oz de crème de tomate
- 19 oz de pâte de tomate (1 grosse canne 13 oz + 1 petite canne 5.5 oz)
- 1 casseau de champignon
- 1 lb de Steak haché + 1 lb de veau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 carottes (petits morceaux pour faciliter la cuisson)
- 3 branches de céleri (petits morceaux pour faciliter la cuisson)
- Un gros poivron jaune haché ou 2 petits poivrons

### INGRÉDIENTS (suite)

- ¼ c. thé d'épices mélangées
- ¼ c. thé Fines herbes
- 3 feuilles de Laurier
- ¼ c. thé de Mut-Meg (Muscade)
- ¼ c. thé de Marjolaine
- ¼ c. thé de Sauge
- ¼ c. thé de Sariette
- ½ c. thé d'Origan
- 1 c. thé de Paprika
- ½ c. thé de Basilic
- ¼ c. thé de Cari
- 1 c. thé de Sucre

### CUISSON (temps de cuisson total 3 heures)

Faire cuire la viande avec l'oignon et l'ail. Égoutter. Ajouter tout le liquide (jus, crème et pâte de tomate). Ajouter les épices. Faire cuire à demi-couvert. Ajouter les légumes. Brasser régulièrement pendant la cuisson.



**Cette année, CARA désire insérer dans votre bas de Noël :**

**Une orange pour vous garder en santé  
Une étoile pour vous guider sur le pavé du bonheur  
Une colombe pour vous apporter la paix  
Un chocolat pour vous sucrer le bec  
Un lutin pour que vous gardiez votre cœur d'enfant  
Un cœur pour que vous sachiez que CARA vous aime  
Et un Père Noël pour ne pas être seul(e)**

**Toute l'équipe de CARA vous souhaite  
un très joyeux temps des fêtes  
et puisse cette nouvelle année  
vous apporter la chance de voir vos rêves se réaliser.**



Une fois encore, la période des Fêtes de fin d'année se dessine à l'horizon avec tout ce que ces célébrations peuvent susciter de joie et de belles retrouvailles. Malheureusement, pour beaucoup, de fait pour trop de gens, elle représente aussi un vécu d'anxiété inévitable : la solitude et le délaissement d'autrui, c'est dur à affronter...

Je vous souhaite donc à tous de trouver votre réconfort là où il vous fait envie de le trouver et d'en profiter pleinement tout au long de cette prochaine année 2025!

Et si par bonheur ce devait être à travers les belles rencontres qui se créent chez CARA ou grâce aux services des Aides à domicile de Temps d'Aide Chez Soi ; j'en serai des plus ravies et récompensées!

Toute la bienveillance du monde, au goutte à goutte pour 2025,  
à tous et toutes!!





**MERCI à l'équipe de  du magazine Les Pointes Folles**

Marie-Andrée Lebrun - Line Dinelle - Marie Andrée Gignac -  
Sonia Grenon - Jeannine Lamontagne - France Desbiens  
Marie-Anne Harvey - Françoise Bouchard - Gilberte Pineault  
**-- Soutenue avec fierté par Geneviève Robitaille --**

**Idées, suggestions, commentaires ?**

**Pour nous rejoindre**



lespointesfolles@gmail.com



438-527-7889

## Solutions "Des chiffres et des lettres"

### Sudoku (facile)

4	8	9	7	1	5	2	3	6
2	6	1	9	3	8	4	5	7
5	3	7	4	2	6	9	8	1
3	1	5	8	9	2	7	6	4
7	9	8	1	6	4	5	2	3
6	2	4	5	7	3	8	1	9
8	5	6	3	4	7	1	9	2
9	4	2	6	8	1	3	7	5
1	7	3	2	5	9	6	4	8

### Sudoku (intermédiaire)

2	6	5	1	4	8	9	3	7
3	9	4	6	5	7	1	2	8
7	8	1	9	3	2	4	5	6
8	7	2	3	6	9	5	1	4
6	5	9	4	2	1	7	8	3
4	1	3	7	8	5	2	6	9
1	4	6	5	9	3	8	7	2
5	3	8	2	7	4	6	9	1
9	2	7	8	1	6	3	4	5

# Centre d'appui Réseau-Aînés



## Merci à nos partenaires !



**Temps d'Aide Chez Soi**  
entreprise de services à domicile



**Les copies**  
Du Pavois



**Réseau**  
POIVRE & SEL

## Merci aux collaborateurs

- Normand Lainey
- Claude Daunais
- Gisèle Thibodeau
- Danielle Savard