

"Le Survol"

Association pour Personnes Handicapées

"Le Goéland "inc.

Mars, Avril, Mai 2023

1255, rue des Mélèzes Saint-Féicien (Québec) GBK 2W7

Tél.: (418) 679-5453 Pax: (418) 679-5806 www.legoeland-services.com

Sommaire

Page couverture	p. 1	
Sommaire	p. 2	
Liste des membres du Conseil d'administration	p. 3	
Liste des membres du Comité du Journal "Le Survol"	p. 4	
Le mot du Directeur Général	p. 5	
Tex Lecor Par Luc Larouche.	P. 6	
Blagues	P. 1	0
Le béluga Par Mme. Yolande Gauthiersuite p.16	P. 1	2
Kakuro par Mario Villeneuve	P. 1	4
Poème par Mme Christine Duchesne	P. 1	5
Pensée par Mme Yolande Gauthier	P. 1	7
Calendrier des activités du mois de Mars 2023	P. 1	8
Calendrier des activités du mois de Avril 2023	P. 1	9
Calendrier des activités du mois de Mai 2023	P. 2	0
Anniversaires du mois	P. 2	1
Jeu sudoku	P. 2	2
Trouver les différentes par Mario Villeneuve	P. 2	3
La sagesse amérindienne par Mario Villeneuve	P. 2	4
Mots mêlés par Mario Villeneuve	P. 2	5
Recette par Mario Villeneuve	P. 2	6
Pensée par Yolande et Mario	P. 2	8
La carotte Par Mme Yolande Gauthier	P. 2	9
Biographie de peintre Christine Duchesne	P. 3	2
Chronique "Autour du monde" Mme. Christine Duchesne	P. 3	3
Critique de film. Par Mme. Christine Duchesne	P. 3	4
Citations et Proverbes Luc Larouche	P. 3	5
Le big bang Par Yolande Gauthier	P. 3	
Dessin de Mme. Christine Duchesne(pastel)	P. 4	

Comme la lumière voyage à une vitesse finie, il suffit de regarder des objets lointains pour voir à quoi ressemblait l'univers par le passé.

L'observation des galaxies lointaines, qui d'après la loi de Hubble ont un grand décalage vers le rouge montre effectivement que les galaxies primordiales étaient assez différentes de celles d'aujour-d'hui : les interactions entre galaxies étaient plus nombreuses, les galaxies massives moins nombreuses, ces dernières étant apparues plus tard des suites des phénomènes de fusion entre galaxies. De même, la proportion de ga-

laxies spirale, elliptique et irrégulière varie au cours du temps

Toutes ces observations sont relativement délicates à effectuer, en grande partie car les galaxies lointaines sont peu lumineuses et nécessitent des moyens d'observation très performants pour être bien observées. Depuis la mise en service du télescope spatial Hubble en 1990 puis des grands observatoires au sol VLT, Keck, Subaru, l'observation des galaxies à grand redshift a permis de vérifier les phénomènes d'évolution des populations galactiques prédits par les modèles de formation et d'évolution des galaxies dans le cadre des modèles du Big Bang.

L'étude des toutes premières générations d'étoiles et de galaxies demeure un des enjeux majeurs de la recherche <u>astronomique</u> du début du XXIe siècle.

pendent exclusivement d'un seul paramètre, à savoir le rapport de la densité de photons à la densité de baryons, qui est quasi constant depuis la nucléosynthèse primordiale. À partir de ce seul paramètre, que l'on peut d'ailleurs mesurer par d'autres méthodes, on peut expliquer l'abondance des deux isotopes de l'hélium (3He et 4He) et de celle du lithium (7Li). On observe également une augmentation de la fraction d'hélium au sein des galaxies proches, signe de l'enrichissement progressif du milieu interstellaire par les éléments synthétisés par les étoiles.

Évolution des galaxies: Le modèle du Big Bang présuppose que l'Univers ait été par le passé dans un état bien plus homogène qu'aujourd'hui. La preuve en est apportée par l'observation du fond diffus cosmologique dont le rayonnement est extraordinairement isotrope: les écarts de température ne varient guère plus d'un cent-millième de degré selon la direction d'observation.

Il est donc supposé que les structures astrophysiques (galaxies, amas de galaxies) n'existaient pas à l'époque du Big Bang mais se sont peu à peu formées. Le processus à l'origine de leur formation est d'ailleurs connu depuis les travaux de James Jeans en 1902 : c'est l'instabilité gravitationnelle.



Le Big Bang prédit donc que les galaxies que nous observons se sont formées quelque temps après le Big Bang, et d'une manière générale que les galaxies du passé ne ressemblaient pas exactement à celles que l'on observe dans notre voisinage.

Liste des Membres du Conseil d'Administration

<u>Présidente</u> Madame Yolande Gauthier

Vice-Président
Monsieur Luc Larouche

Administrateurs-Administratrices

Madame Sylvie Perron Monsieur Alain Gagnon Madame Karen Naud Madame Christine Duchesne Monsieur Mario Villeneuve Liste

Des Membres du Comité

Du journal interne

De l' Association

«Le Survol»

Madame Yolande Gauthier

Madame Christine Duchesne

Monsieur Luc Larouche

Monsieur Mario Villeneuve

NB:*Chacun des membres de l'association peut contribuer à la rédaction du journal, en faisant parvenir au Bureau; vos article, vos chroniques, ou vos jeux, etc., etc.

Merci

mais a préféré modifier ses équations en y ajoutant sa constante cosmologique, car il était persuadé que l'Univers devait être statique.

Le terme de « Big Bang chaud » (« Hot Big Bang ») était parfois utilisé initialement pour indiquer que, selon ce modèle, l'Univers était plus chaud quand il était plus dense. Le qualificatif de « chaud » était ajouté par souci de précision, car le fait que l'on puisse associer une notion de température à l'Univers dans son ensemble n'était pas encore bien compris au moment où le modèle a été proposé, au milieu du xxe siècle.

Nucléosynthèse primordiale: Dès la découverte de l'interaction forte et du fait que c'était elle qui était la source d'énergie des étoiles, s'est posée la question d'expliquer l'abondance des différents éléments chimiques dans l'Univers. Au tournant des années 1950 deux processus expliquant cette abondance étaient en compétition: la nucléosynthèse stellaire et la nucléosynthèse primordiale.

Des tenants de l'idée d'état stationnaire comme Fred Hoyle supposaient que de l'hydrogène était produit constamment au cours du temps, et que celui-ci était peu à peu transformé en hélium puis en éléments plus lourds au cœur des étoiles. La fraction d'hélium ou des autres éléments lourds restait constante au cours du temps car la proportion d'hélium augmentait du fait de la nucléosynthèse, mais diminuait en proportion semblable du fait de la création d'hydrogène. À l'inverse, les tenants du Big Bang supposaient que tous les éléments, de l'hélium à l'uranium, avaient été produits lors de la phase dense et chaude de l'univers primordial.

Le modèle actuel emprunte aux deux hypothèses: D'après celle-ci, l'hélium et le lithium ont effectivement été produits pendant la nucléosynthèse primordiale, mais les éléments plus lourds, comme le carbone ou l'oxygène, ont été créés plus tard au cœur des étoiles (nucléosynthèse stellaire). La principale preuve de cela vient de l'étude de l'abondance des éléments dits « légers » (hydrogène, hélium, lithium) dans les quasars lointains. D'après le modèle du Big Bang, leurs abondances relatives dé-

Le big bang

Le Big Bang (« Grand Boum »a) est un modèle cosmologique utilisé par les scientifiques pour décrire l'origine et l'évolution de l'Univers1.

De façon générale, le terme « Big Bang » est associé à toutes les théories qui décrivent notre Univers comme issu d'une dilatation rapide. Par extension, il est également associé à cette époque dense et chaude qu'a connue l'Univers il y a 13,8 milliards d'années, sans que cela préjuge de l'existence d'un « instant initial » ou d'un commencement à son histoire. La comparaison avec une explosion, souvent employée, est elle aussi impropre3.

Le concept a été initialement proposé en 1927 par l'astrophysicien et chanoine catholique belge Georges Lemaître, qui décrivait dans les grandes lignes l'expansion de l'Univers, avant que celle-ci soit mise en évidence par l'astronome américain Edwin Hubble en 19295. Ce modèle est désigné pour la première fois sous le terme ironique de « Big Bang » lors d'une émission de la BBC, The Nature of Things le 28 mars 1949 (dont le texte fut publié en 1950), par le physicien britannique Fred Hoyle7, qui lui-même préférait les modèles d'état stationnaire.

Le concept général du Big Bang, à savoir que l'Univers est en expansion et a été plus dense et plus chaud par le passé, doit sans doute être attribué au Russe Alexandre Friedmann, qui l'avait proposé en 1922, cinq ans avant Lemaître. Son assise ne fut cependant établie qu'en 1965 avec la découverte du fond diffus cosmologique, l'« éclat disparu de la formation des mondes », selon les termes de Georges Lemaître, qui attesta de façon définitive la réalité de l'époque dense et chaude de l'Univers primordial. Albert Einstein, en mettant au point la relativité générale, aurait pu déduire l'expansion de l'Univers,

Le mot du Directeur général

Bonjour,

Le Mois de Mars nous annonce l'arrivée du Printemps après un Hiver de peu de neige et même de froidure, comparez à l'An passé, certes que des journées de plus en plus ensoleillées vont faire un grand bien à tous

Comme vous le savez, la lutte contre le Covid et autres Virus se poursuit partout dans le Monde, aussi, nous devons donc continuer les mesures sanitaires de base; comme la distanciation sociale, le lavage des mains, le port du masque si nécessaire, surtout, encourager la vaccination pour notre protection et celle des Autres

Parmi les faits important à souligner, mentionnons que l'activité Quilles en Groupe a repris à tous les Lundis Matin depuis 9 Janvier, de plus, il y a des activités au local du 'Centre de jour', les Lundi et Jeudi en PM pour le jeu de carte 'Wizard', aussi, à partir du Mercredi 11 Janvier des cours d'Alphabétisation sont donné par Mme Aurore Jacquin, Titulaire du Centre 'Le Tracé' de Saint-Félicien et finalement, les cours d'Art et Créativités ont lieux à tous les Mardi PM depuis le 31 Janvier avec Mme Anne Dallaire Artiste-Peintre

Dans ce journal interne 'Le Survol' pour les Mois de Mars, Avril et Mai 2023, vous allez trouver toutes les informations importantes comme les coordonnées des Membres du CA et des Membres du Comité journal que je remercie pour leur formidable travail, il y a des dates de Fêtes de nos Membres, de belles histoires, des recettes santé, des jeux, etc. et bien sûr les calendriers des activités à venir

Vous devez être attentif, car il peut y avoir des modifications d'horaire, toutefois, vous serez aviser le plus rapidement possible, je souhaite que le Bonheur, la Joie et la Santé vous accompagne à tous les jours

Merci

Tex Lecor, musicien et artiste

Paul Lecorre, dit Tex Lecor, est un auteurcompositeur-interprète et peintre québécois. Tex l'aîné de trois enfants, naît le 10 juin 1933 à Saint-Michel de Wentworth, près de Lachute.

Son père et sa mère, lui inculquent l'amour

de l'art, de la nature et des grands espaces. Dès l'âge de raison, il se passionne pour le dessein et fait la joie de ses camarades avec ses illustrations. Adolescent, il se retrouve étudiant chez les Clers de Saint-Viateur où son professeur l'encourage dans



son chemin pictural. À dix-huit ans, Tex commence des études à l'école des Beaux-Arts de Montréal qu'il termine en 1957.

Au début des années 60, Tex entame une carrière de musicien. Il devient rapidement une vedette importante du Québec. Le public

Citations et Proverbes

"Écoute le vent, il chante. Écoute le silence, il parle. Écoute ton cœur, il sait. "

-Proverbe Amériendien

"Les grands périls ont ceci de beaux qu'ils mettent en lumière la fraternité des étrangers." -Victor Hugo

"Ne découragez jamais quelqu'un qui fait continuellement des progrès, aussi lents soientils."

-Platon

"L'homme sage ne vieillit pas, mais mûrit." -Victor Hugo

"Souriez, afin que vos rides, plus tard, soient bien placées."

-Ménie Grégoire

Critique de film

Tango. 2011, États-Unis Film d'animation numérique. Comédie. Durée : 1heure 50.

<u>Résumé</u>: Un caméléon, vivant dans son monde idéal à l'intérieur de sa cage de vitre, se retrouve par la force des choses, dans un désert où il tente de survivre. Par hasard, il se rend dans une ville de l'Ouest peuplée d'habitants bizarres, privés d'eau. Dès lors, il se fait passer pour un héros.

<u>Critique</u>: Un petit film d'animation qui sort de l'ordinaire. Malgré quelques clichés, il est plaisant à regarder. Les personnages sont vraiment bien campés. Ils vivent dans la poussière et on ressent leur douleur, celle de la soif. Leur jeu est expressif, et le dessin est très bien réalisé. Quant à la danse country, elle s'insère bien dans le récit. Bref, on aime Rango et sa débrouillardise et son assurance.



apprécie beaucoup son image de coureur des bois rebelle. En 1969, il chante "Le Patriote", une chanson qui l'identifie au mouvement de l'indépendance du Québec. En 1971, il popularise la chanson "Le Frigidaire", qui prit la tête des palmarès, et lui donna une sécurité financière suffisante. La chanson connut un tel succès qu'elle fut traduite en dix langues. Il est aussi, durant cette pério de, l'animateur de "Sous mon toit", une populaire émission de variétés

télédiffusée à l'antenne de Télé-Métropole et des station du réseau TVA. Il participe aussi entre 1974 et 1989, à la revue humoristique hebdomadaire



"Le Festival de l'humour", à l'antenne de CKAC. Il deviendra alors célèbre pour ses "Insolence d'un téléphone".

Côté sentimental, en 1971, c'est le mariage de Tex à Loulou, sa compagne de longue date et l'arrivée dans la famille de ses trois enfants.

En 1978, Tex abandonne définitivement la chanson, après avoir connu du succès avec sa version française de "Lucille", un hit du chanteur country Kenny Rogers. La fin de la décennie 70 marque le nouveau début de ce que Tex considère sa véritable carrière, celle de peintre professionnel. Il devient aussi un pilote de brousse et un grand voyageur qui parcourt tout le pays pour réaliser ses œuvres colorées et prisées des collectionneurs. S'inscrivant dans la tradition paysagiste, son œuvre figurative s'inspire de celles de Marc-Aurèle Fortin et des peintres du Groupe des Sept. Irréductible

défenseur de la nature, son œuvre est fortement empreinte de nostalgie; ses nombreux voyages dans les régions nordiques



inspirent souvent ses tableaux. Son travail pictural des trente années passées l'amène enfin à une maîtrise de la lumière et à une palette de couleurs sans pareilles. La demande pour ses œuvres devient telle que Tex peut, à toutes fins pratiques, vendre la totalité de sa production.

Au milieu des années 80, Tex, accompagné d'autres artistes désireux de promouvoir l'art figuratif au Québec et à l'étranger, fonde

Autour du monde : Matagami

Matagami est une ville du Québec située en Jamaisie, dans le Nord-du-Ouébec. Fondée en 1963, cette ville est à l'extrémité nord de la route 109, près de la Baie-James. Les habitants sont des Matagamiens. 1,500 âmes y vivent. On y parle le français. Matagami en indien cri, signifie "confluence des eaux". L'économie repose sur l'industrie minière et forestière. La première exploitation minière remonte en 1887, par le géologue Robert Bell; il y trouve de l'or, du cuivre et du fer. Le secteur de la pêche est fort, en 1917, la compagnie de Senne terre entreprend la pêcherie commerciale. En 1930, les recherches géologiques reprennent, après une longue pause. En 1961, la route d'hiver reliant Amos est aménagée en route permanente. Des travaux sont entrepris, afin de faire de Matagami une ville modèle. D'ambitieux travaux de construction de rues, d'écoles et d'égouts sont entrepris dans l'année de 1963. Une ligne hydro-électrique est accomplie, en 1965 avec les rivières de la Baie-James. La ville devient la plaque tournante de développements du nord. Il s'y érige un aéroport. En 1974, tout est achevé. Or, Matagami est le siège de l'administration de la Baie-James. Il existe une usine de pâte à papier. Le climat est subarctique : les hivers sont longs et froids, et l'été est chaud et court. Bref, un climat un peu plus rude que partout au Québec. Il s'y organise des activités sportives, gérées par le "Centre de la vie sportive". On peut louer de l'équipement de plein air. Les drapeaux sont ceux du Canada et du Québec.

Bio du peintre Georgio De Chirico (1888-1978)

De Chirico nais en Grèce, à Volos. Il y passe son enfance et son adolescence. Suite à la mort de son père, à 16 ans, il déménage en Italie puis à Munich. C'est alors qu'il s'intéresse à la philosophie. Après un court séjour en Italie, il s'installe à Paris avec sa mère et son frère. Il cultive un certain succès, avec quelques expositions. Mais, la guerre éclate en 1914 ; il doit partir pour l'Italie. Peu après, il fait de la peinture métaphysique. En 1926, il retourne à Paris où il peint "Les mannequins assis" et "Les chevaux antiques". Suivent d'autres œuvres du même genre. Après un voyage éclair aux États-Unis et à Paris, il s'installe définitivement en Italie, où il s'éteint en 1978.

Son style: La peinture métaphysique fut la meilleure manière de De Chirico. Il se passionnait de grands espaces physiques et des places italiennes vides et inquiétantes. La présence de mannequins dans ces places et ces rues vides créait une sensation d'absurdité et d'illusion, dénotant le style métaphysique. Or, l'art de De Chirico s'avère fort et agressif. La perspective et les ombres accentuent l'effet d'angoisse. L'œuvre "Les muses inquiétantes" (1918) illustre bien cela. Son art est unique. Il est rempli de significations symboliques. Ses tableaux sont exposés dans plusieurs musées en Italie, à Milan, entre autres.

"L'Institut des Arts Figuratifs" qui regroupe maintenant plus de 160 peintres et sculpteurs professionnellement actifs dont plusieurs ont une renommée nationale et même internationale. Il sera président de l'IAF de 1986 à 1990.

De 1998 à 2010, Tex coanime "Y'a plein soleil" sur TQS, un magazine pour les personnes âgées, avec les Allard, Joubert, Labelle et Shirley

Théroux.

Pendant toutes ces années, Tex n'arrête évidemment pas de peindre. On l'y trouve en grande forme



jusqu'à 84 ans. Il en parait vingt de moins et fait preuve de la même énergie et du même talent que toujours.

Pourtant, en août 2017, il tombe malade et s'éteint assez rapidement le 9 septembre 2017 à l'âge de 84 ans de complications pulmonaires reliées à la maladie du légionnaire. Le Québec tout entier lui rend hommage pendant plusieurs jours, une foule compacte se retrouve à l'église de Terrebonne pour lui dire adieu.

Blagues

Quelle mamie fait peur aux voleurs? Mamie Traillette.

Pourquoi est-ce si difficile de conduire dans le Nord? Parce que les voitures n'arrêtent pas de caler. (Pas-de-Calais)

Que faisaient les dinosaures quand ils n'arrivaient pas à se décider?

Des tirageosaures.

Pourquoi est-ce qu'il faut mettre tous les crocos en prison ? Parce que les crocos dealent.

Comment fait-on pour allumer un barbecue breton? On utilise des breizh.

Pourquoi dit-on que les poissons travaillent illégalement ? Parce qu'ils n'ont pas de FISH de paie.

Pourquoi est-ce que les mexicains mangent-ils aux toilettes ? Parce qu'ils aiment manger épicé. (et pisser)

Quel est le sport préféré des insectes ? Le cricket.

Qu'est-ce qu'un tennisman adore faire? Rendre des services.

Quand nous la consommons crue, elle est capable d'augmenter les mouvements intestinaux et de combattre la constipation. Cela est dû à sa teneur élevée en fibres. Cependant, si elle est mangée cuite, les composants astringents de la carotte seront renforcés. Ce qui est pratique en cas de diarrhée





Les propriétés de la carotte sur la santé de la peau : Les vita-

mines A, B et C, avec d'autres nutriments, comme les flavonoïdes, aident la peau à guérir plus facilement en cas de lésion externe, et à rester saine.

D'autre part, les alpha et bêta-carotènes contenus dans la carotte représentent également des nutriments bénéfiques pour la santé de la peau. En effet, ils se transforment en un antioxydant qui aide à:



Combattre l'action des radicaux libres (molécules qui favorisent la détérioration des cellules, et donc le vieillissement).

Réduire l'inflammation en cas de lésion.

Accélérer le processus de guérison de la peau blessée. Accélérer le processus de guérison de la peau blessée.

De son côté, la vitamine E encourage la formation de fibres élastiques et de collagène dans le tissu conjonctif et lutte, à la fois, contre l'action des radicaux libres. Par conséquent, elle agit comme antioxydant qui, en somme, aide à maintenir l'élasticité et la douceur de la peau.

Les propriétés de la carotte sur la santé du système digestif La carotte est un légume à haute teneur en eau. Par conséquent, c'est une bonne source de fibres. Cet aspect lui confère des propriétés digestives très importantes pour la santé de ce système.

Il a été prouvé que, lorsqu'elle est consommé, la carotte augmente la production de salive et aussi des sucs gastriques qui interviennent dans le processus de la digestion. En outre, elle aide à prévenir l'acidité stomacale, la formation d'ulcères et maintient un bon état de la flore intestinale. Pourquoi est-ce que les vêtements sont toujours fatigués quand ils sortent de la machine?
Parce qu'ils sont lessivés.

Pourquoi est-ce que les livres ont-ils toujours chaud ? Parce qu'ils ont une couverture.

Où est-ce que les super-héros vont-ils faire leurs courses ? Au supermarché.

Que se passe-t-il quand 2 poissons s'énervent ? Le thon monte.

Quel fruit est assez fort pour couper des arbres? Le citron.

Quel est le jambon que tout le monde déteste ? Le sale ami.

Que fait un cendrier devant un ascenseur? Il veut des cendres.

Que dit une imprimante dans l'eau? J'ai papier.

Quel est l'aliment le plus hilarant ? Le riz.

Pourquoi les girafes n'existent pas? Parce que c'est un coup monté.

Pourquoi est-ce que Hulk a un beau jardin? Parce qu'il a la main verte.

Le béluga

Le béluga, aussi appelé baleine blanche ou dauphin blanc, est un grand mammifère marin blanc de la famille des Monodontidés. On le trouve dans les océans et mers au nord du globe. Piscivore, il se nourrit essentiellement de poissons.

Classification: Règne: Animal

Embranchement/sous-

embranchement : Chordé vertébré

Classe: Mammifère placentaire

Ordre: Cétacé

Famille: Monodontidae Genre: Delphinapterus

Espèce : leucas

Caractéristiques physiques du bélu-

ga: Taille:

Mâle: 3,65 à 4,25 m (taille maximum: 6 m).

Femelle: 3,05 à 3,65 m

Poids:

Femelle: 250 à 700 kg (poids maximum: 1 t). Mâle: 450 à 1 000 kg (poids maximum: 1,5 t).

Morphologie et apparence : Le béluga est un grand mammifère marin. Il possède un corps massif, un museau court, une large bouche, de grandes nageoires pectorales, un long cou flexible. Comme le narval, il ne possède en revanche pas de nageoire dorsale ni d'aileron. Il est doté d'une couche de graisse de 10 centimètres, appelée le lard.

Sa mâchoire supérieure compte 16 à 22 dents tandis que la mâchoire inférieure en compte 16 à 18.

La carotte

La carotte est un légume de consommation régulière dans le monde entier. Elle peut se consommer de plusieurs façons, voire même crues. De plus, leur texture et leur saveur sont très agréables au palais. Voici les propriétés de la carotte!

Depuis la propagation de la rumeur comme quoi les carottes contribuaient à avoir une excellente vue, pendant la Seconde Guerre Mondiale, on a insisté sur le fait que ces légumes possédaient un effet sur la santé visuelle. Par conséquent, plusieurs recherches scientifiques ont été réalisées pour connaître leurs propriétés et leurs bienfaits.

Dans cet article, nous vous en dirons davantage au sujet des bienfaits de cet aliment et pourquoi vous devriez l'inclure dans votre alimentation plus régulièrement afin d'en profiter au maximum.

Les propriétés de la carotte : Les carottes sont riches en nutriments divers. Plus particulièrement en vitamine A et caroténoïdes. Par ailleurs, elles sont également une source de minéraux tels que le potassium, le phosphore, le magnésium, l'iode et le calcium. Ainsi que de vitamines: vitamine B3 (niacine), vitamines E et K puis folates.

La santé visuelle: Ces nutriments agissent sur l'organisme de diverses manières. Par exemple, le bêta-carotène agit comme un composant antioxydant qui se transforme en vitamine A. Cette vitamine spécifique, aussi connue comme rétinol, aide à favoriser un bon fonctionnement de la rétine humaine. De plus, cette vitamine permet de mieux voir quand il y a moins de lumière.

La carence en vitamine A dans l'organisme peut entraîner une maladie oculaire appelée 'xérophtalmie'. Celle-ci se caractérise par la sécheresse de la membrane conjonctive et l'opacité de la cornée. Bien qu'il s'agisse d'un cas extrême, cela nous donne une idée de l'importance d'avoir de la vitamine A dans le corps.

Pensée



Sa peau est lisse, douce et caoutchouteuse et le plus souvent plissée concernant les populations arctiques. Son corps est entièrement blanc

Nourriture et proies : En fonction des saisons et de la région, l'alimentation du béluga varie. Il se nourrit de poissons et de crustacés : principalement des crevettes, des crabes, des saumons, des pieuvres et des harengs. Afin de trouver sa proie, le béluga peut plonger jusqu'à 300 à 600 mètres de profondeur. Ces animaux ont besoin de manger au moins 12 kg de nourriture par jour.

Vie sociale: Le béluga est un animal grégaire, qui vit en groupe d'une dizaine d'individus. Ces groupes contiennent des mères et leurs petits, des célibataires ou des familles des deux sexes. Très sociables, les membres d'un groupe interagissent entre eux à travers sons et caresses, et s'entraident à la chasse.

Comportement: Les bélugas sont des animaux migrateurs, qui partent vers les zones froides en hiver pour se nourrir, les zones chaudes pour mettre bas. Ce cétacé se déplace lentement, et peut facilement nager dans des eaux peu profondes. Curieux, il sort régulièrement sa tête de l'eau pour observer les environs et s'approche parfois des bateaux.

Cri et vocalises: Le béluga possède une grande gamme de sons (envoyés par son front): tintements, claquements, sifflements, couics, ... Il est d'ailleurs surnommé "canari des mers".

Prédateurs : Les prédateurs du béluga sont les orques et l'ours blanc. Ainsi, les bélugas ont besoin de la présence de la banquise afin de se protéger de leurs prédateurs, en particulier de l'orque.

Kakuro

			34	4	11			12	15
3	15	20 21				6	7		
21	17						12 12		
17	e e				19 16				
				6 10				24	23
34						11	16		
15			13				34		
9	50		9	16 23					
\$3 33 \$3 38	9 8	21 7				9	3.		16
er 	9				4	23 6			
13			36					00 30	
5				9					

- 7 Cuire pendant environ 7 min dans le four chaud. Les muffins sont prêts lorsque leur contour a durci et que le centre est encore un peu liquide.
- 8 Laisser refroidir 15 min environ avant de démouler.
- 9 Servir le tout avec de petites fraises des champs et de la crème glacée.

NOTE(S) DE L'AUTEUR :

C'est un péché à ne pas manger trop souvent, mais qui en vaut tellement la peine!

Donnez-moi des nouvelles, mes invités chez moi en sont ravis à toutes les fois et repartent avec la recette.

Bonne Appétit

MUFFINS EXTASE AU CHOCOLAT

PRÉPARATION 15 minutes CUISSON 7 minutes MACÉRATION 180 minutes TOTAL 22 minutes PORTION(S) 10 portions

Ingrédients:

1/2 tasse beurre
1/2 lb chocolat mi-sucré
4 oeufs
3/4 tasses sucre
1 cuillère à thé essence de vanille
1/2 tasse farine tout usage



PRÉPARATION:

- 1 Faire fondre le beurre et le chocolat au micro-ondes de 3 à 4 min à puissance moyenne.
- 2 Battre ensemble les oeufs et le sucre. Ensuite ajouter la vanille.
- 3 Ajouter la farine au premier mélange (soit le chocolat et le beurre fondu) en alternance avec le mélange d'oeufs.
- **4** Réfrigérer le tout pendant trois heures; ne vous en faites pas si le mélange devient dur, c'est normal.
- **5** Lorsque vous désirez consommer ce dessert, préchauffer le four à 425°F (215°C).
- 6 Verser le mélange aux trois-quarts de moules à muffins graissés et farinés. Ne pas utiliser de moules en papier pour cette recette.

L'éveil des hirondelles

Elles jacassent, les hirondelles En ce printemps hâtif Si prometteur à l'air si vif!

Elles se bousculent dans les cieux clairs, tricotant leurs nids, comme de la belle dentelle.

Les écots tapissent le sol À peine sorti du dégel; Les montagnes découpent le bleu de l'infini...

Dès lors, les espiègles hirondelles Continuent leurs bruyantes ritournelles Dans cette lande au silence creux. **Technique de chasse :** Pour se nourrir, le béluga utilise son sonar et son écholocalisation, tout d'abord pour repérer sa proie. Il fond ensuite sur elle pour la manger directement. Pour attraper des petits crustacés, il arrive également qu'il souffle dans le sable pour les extraire.

Longévité : L'espérance de vie du béluga est d'environ 30 ans à l'état sauvage. Certains individus peuvent cependant vivre plus de 50 ans.

Population : On compte environ 100 000 bélugas à l'état sauvage :

40 000 individus en mer de Beaufort.

25 000 dans la baie d'Hudson. 18 000 dans la mer de Bering. 28 000 dans les eaux arctiques canadiennes.

900 individus dans l'estuaire de Saint-Laurent.



Les menaces pesant sur le béluga sont : Perte et dégradation de son habitat (pollution des océans, réchauffement climatique, ...) Perte de ses proies (surpêche, pollution). Menaces directes (chasse à la baleine, braconnage).

mot mystère

L	U	Ν	E	Т	Т	E	М	Α	I	s	0	N
F	С	R	E	Υ	0	Т	Т	E	Ν	Α	0	0
ı	٧	Α	U	Т	0	В	U	S	Α	ı	S	V
Е	E	Т	E	s	Т	Q	Α	U	Т	0	L	Α
٧	С	В	В	ı	S	G	Α	Ν	Т	S	Е	S
R	S	Α	0	Α	Е	R	E	٧	Α	L	ı	Α
Е	Α	Ν	М	U	Α	V	ı	R	U	s	Т	Ν
R	Ν	Т	R	I	Е	U	R	S	0	ı	Ν	s
Е	Т	U	0	R	0	U	Т	0	U	X	Е	ı
ı	Е	L	Р	L	Е	N	R	М	0	U	S	Х
S	С	Α	М	I	0	N	N	Е	U	R	S	Α
I	ı	L	ı	Α	٧	Α	R	Т	Е	L	Е	Т
V	D	Е	М	Е	N	Α	G	Е	U	R	S	R

A
AUTO
AUTOBUS
C
CAMION
CAMIONNEURS
D
DÉMÉNAGEURS
E
ÉBOUEUR
ESSENTIELS
F
FIÈVRE
G
GANTS

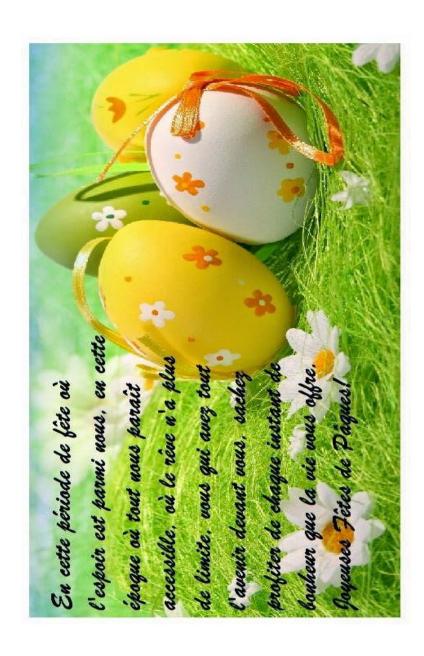
L
LAVER
LUNETTE
M
MAISON
MASQUE
MOU
N
NETTOYER
R
ROUTE
S
SANS
SANS

SOINS

T
TAXI
TÉLÉTRAVAIL
TEST
TOUX
TRIEURS
V
VIA PRÉVENTION
VIRUS
VISIÈRE

SAVON

Quand le dernier arbre sera abattu, la dernière rivière empoisonnée, le dernier poisson capturé, alors le visage pâle s'apercevra que l'argent ne se mange pas. ter time Postation - Sitting Bull



Calendrier Mois Mars 2023

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Sz	Samedi
			1	2	3	4
			Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
			Centre de jour fermé Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
				carte Wizard		
			(Semaine de relâche)	(Semaine de relâche) (Semaine de relâche) (Semaine de relâche)	(Semaine de relâche)	
	9	<i>L</i>	8	6	10	11
	Bureau ouvert, les	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	Quilles en AM, le	Centre de jour PM,	Centre de jour PM,	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	Centre de jour en	les cours d'Art et	les cours	PM, libre ou Jeu de		
	PM, libre ou jeu de	Créativité	d'Alphabétisation	carte Wizard		
	carte Wizard					
	13	14	15	16	17	18
	Bureau ouvert, les	Bureau ouvert, le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	quilles en AM, le	Centre de jour PM,	Centre de jour PM,	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	Centre de jour en	les cours d'Art et de	les cours	PM, libre ou Jeu de	Fête de la Saint-	
	PM, libre on jeu de	Créativité	d'Alphabétisation	carte Wizard	Patrick	
	carte Wizard				1 action	
	20	21	22	23	24	25
	Bureau ouvert, les	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	Quilles en AM, le	Centre de jour PM,	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	Centre de jour PM	les cours d'Art et de	PM, les cours	PM, libre ou jeu de		
	jeu carte Wizard	Créativité	d'Alphabétisation	carte Wizard		
	27	28	29	30	31	
	Bureau ouvert, les	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	quilles en AM et le	Centre de jour PM,	Centre de jour PM,	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	Centre de jour PM	les cours d'Art et de	les cours	PM, libre ou jeu de		
	(Réunion du CA)	Créativité	d'Alphabétisation	carte Wizard		

*Le Conseil d'Administration tiendra une réunion le 27 Mars en PM, donc pas d'activités libre dans le Centre de jour *L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES qui se tiens habituellement en Mars aura lieu en Avril voir en Mai 2023 *Comme déjà souligné dans le mot du Directeur, les cours d'Alphabétisation ont repris à tous les Mercredi depuis le 11 Janvier et les cours d'Art depuis le 31 Janvier et vont se donner jusqu'au 2 Mai 2023, sauf, durant la semaine de Relâche Scolaire a lieu du 27 Février au 5 Mars 2023, (<u>Le 20 Mars ce sera le début du Printemps!!!)</u>

Trouver les différentes





JEU SUDOKU

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

		Cale	Calendrier Mois Avril 2023	5703		
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3	4	9	9	7	8
	Bureau ouvert,	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	et le Centre de jour	PM, les cours d'Art	PM, les cours	PM, libre ou Jeu de	am rai maf an amaa	
	en PM, libre ou jeu	et de Créativité	d'Alphabétisation	carte Wizard		
	de carte Wizard				Vendredi Saint	
6	10	11	12	13	14	15
Jour de	Bureau et le Centre	Bureau ouvert, le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
Распов	de jour fermé, Congé Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
1 aducs	Lundi de Pâques	PM, les cours d'Art	PM, les cours	PM, libre ou Jeu de		
	Quilles en AM,	et de Créativité	d'Alphabétisation	carte Wizard		
	(À confirmer!?)					
16	17	18	19	20	21	22
	Bureau ouvert	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	activité quilles AM et Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	le Centre de jour	PM, les cours d'Art	PM, les cours	PM, libre ou jeu de		
	PM, libre ou jeu de	et de Créativité	d'Alphabétisation	carte Wizard		
	carte Wizard					
23	24	26	27	28	29	30
	Bureau ouvert,	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	Activité quilles et au	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	Centre de jour PM	PM, les cours d'Art	PM, les cours	PM, activités libre ou		
	(Réunion du CA)	et de Créativité	d'Alphabétisation	jeu de carte Wizard		

*Le 10 Avril Lundi de Pâques est un Congé Fériée, toutefois, il est possible qu'il y ait une activité de Groupe au Salon de Quilles en Avant-Midi (Les Membres qui ont besoin d'Accès Transport vérifier s'il y a du service !?)
*Les réunions de notre Conseil d'Administration se tienne habituellement le quatrième Lundi de chaque Mois
*Les cours d'Alphabétisation, les cours d'Art et Créativité ainsi que les activités libre, bricolage ou Jeu de Wizard dans le local du 'Centre de jour' sont toujours en PM (Après-Midi), <u>le 9 Avril, une très Joyeuse Pâques à tous!!!</u>

Calendrier Mois Mai 2023

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	S	9
	Bureau ouvert,	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	Quilles en AM et le	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	Centre de jour PM,	PM, Fin des cours	PM, les cours	PM, activités libre ou		
	Jeu de carte Wizard	d'Art et de	d'Alphabétisation	Jeu de carte Wizard		
		Créativité				
7	8	6	10	11	12	13
	Bureau ouvert,	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	Quilles en AM et le	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	Centre de jour en	PM fermé	PM, les cours	PM, activités libre ou	,	
	PM, libre ou jeu de		d'Alphabétisation	Jeu de carte Wizard		
	carte Wizard					
14	15	16	17	18	19	20
Fêtes des	Bureau ouvert,	Bureau ouvert, le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
Wères	Quilles en AM et le	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	Centre de jour en	PM fermé	PM, les cours	PM, activités libre ou		
	PM, libre ou jeu de		d'Alphabétisation	jeu de carte Wizard		
	carte Wizard					
21	22	23	24	25	26	27
	Bureau et Centre de	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le	
	jour fermé (Congé),	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour en	Centre de jour fermé	
	Journée Nationale	PM fermé	PM, les cours	PM, activités libre ou		
	des Patriotes		d'Alphabétisation	jeu de carte Wizard		
28	29	30	31			
	Bureau ouvert,	Bureau ouvert et le	Bureau ouvert et le			
	Quilles en AM et au	Centre de jour en	Centre de jour en			
	Centre de jour PM	PM fermé	PM, fin des cours			
	(Réunion du CA)		d'Alphabétisation			

20

<u>La Fête Nationale Patriotes est le Lundi 22 Mai,</u> aussi, pour l'activité Quilles si besoin d'Accès Transport, (<u>Vérifier!?</u>)
*Merci aux Membres sur le CA pour leur engagement et leur dévouement ainsi qu'aux Membres du Comité du journal
'Le Survol' pour leur implication envers la Mission globale de notre OSBL d'Habitation *La session des cours d'Alphabétisation devrait se terminer le Mercredi 31 Mai, les cours d'Art ce sera le Mardi 2 Mai,



1 Mars Patrick Perron

1 Mars Mario Villeneuve

20 Mars Alain Gagnon

24 Mars Éric Morel

28 Mars Claude Martel

3 Avril Steve Verreault20 Avril Josée Truchon

