

# Journal "Le Survol"

Association pour  
Personnes  
Handicapées

"Le Goéland" inc.

Mars, Avril, Mai 2024

**" NOTRE DEVISE -  
TOUJOURS PLUS HAUT, TOUJOURS PLUS LOIN..."**

Du livre « Jonathan Livingston le Goéland » de Richard Bach

1255, rue des Mûres  
Saint-Félicien (Québec)  
G8K 2W7  
Tél.: (418) 679-5853  
Fax: (418) 679-5806  
[www.legoeland-services.com](http://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
Gilles Vigneault Par Luc Larouche.....	P. 6
Blagues.....	P. 10
Le bongo Par Mme. Yolande Gauthier.....	P. 12
Kakuro par Mario Villeneuve.....	P. 14
Poème par Mme Christine Duchesne.....	P. 15
Dessin à colorier par M. Mario Villeneuve.....	P. 16
Pensée par Mme Yolande Gauthier.....	P. 17
Calendrier des activités du mois de Mars 2024.....	P. 18
Calendrier des activités du mois de Avril2024.....	P. 19
Calendrier des activités du mois de Mai2024.....	P. 20
Anniversaires du mois.....	P. 21
Jeu sudoku.....	P. 22
Trouver les différentes par Mario Villeneuve.....	P. 23
La sagesse amérindienne par Mario Villeneuve.....	P. 24
Mots mêlés par Mario Villeneuve.....	P. 25
Recette par Mario Villeneuve.....	P. 26
Le chou-fleur par Mme Yolande Gauthier..... suite p.36.....	P. 27
Pensée par Yolande et Mario.....	P. 28
Les supernovas par Mme Yolande Gauthier.....suite p.38.....	P. 29
Chronique ``Autour du monde`` Mme. Christine Duchesne.....	P. 30
Biographie de peintre Christine Duchesne.....	P. 32
Critique de film. Par Mme. Christine Duchesne.....	P. 34
Citations et Proverbes Luc Larouche.....	P. 35
Dessin de Mme. Christine Duchesne...(pastel).....	P. 40

sont thermonucléaires, toutes les autres étant à effondrement de cœur.

## **Classification Spectrale :**

Historiquement, les supernovas ont été classifiées en fonction de leur spectre, suivant deux types, notés par les chiffres romains I et II, lesquels contiennent plusieurs sous-types :

les supernovas de type I ont un spectre qui ne contient pas d'hydrogène ;  
les supernovas de type II ont un spectre qui contient de l'hydrogène.

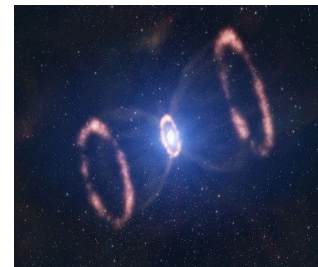
Parmi les supernovas de type I, on distingue trois sous-classes :

si le spectre montre la présence de silicium, on parle de type Ia ;

si le spectre ne montre pas la présence de silicium, on regarde l'abondance d'hélium :

en présence d'une quantité notable d'hélium, on parle de type Ib ;

en présence de faible quantité d'hélium, on parle de type Ic.



Quant au phénomène lumineux rémanent, il peut durer plusieurs mois. Ce qui en fait un objet plus lumineux de plusieurs ordres de grandeur que les étoiles les plus brillantes : pendant cette période, la supernova peut « rayonner plus d'énergie » (et donc avoir une puissance plus grande) qu'une, voire plusieurs galaxies entières. C'est la raison pour laquelle une supernova se produisant dans notre propre galaxie, voire une galaxie proche, est souvent visible à l'œil nu, même en plein jour. Plusieurs supernovas historiques ont été décrites à des époques parfois très anciennes ; on interprète aujourd'hui ces apparitions d'« étoiles nouvelles » comme étant des supernovas.

Il existe deux mécanismes, en réalité assez distincts, qui produisent une supernova : le premier, la supernova thermonucléaire, résulte de l'explosion thermonucléaire d'un *cadavre* d'étoile appelé naine blanche ; le second, la supernova à effondrement de cœur, suit l'implosion d'une étoile massive qui est encore le siège de réactions nucléaires au moment de l'implosion. Cette implosion est responsable de la dislocation des couches externes de l'étoile. Un troisième mécanisme, encore incertain, mais s'apparentant au second, est susceptible de se produire au sein des étoiles les plus massives : la supernova par production de paires. Historiquement, les supernovas étaient classées suivant leurs caractéristiques spectroscopiques. Cette classification était peu pertinente d'un point de vue physique. Seules les supernovas dites de type Ia (prononcé « 1 a »)

## Liste des Membres du Conseil d'Administration

**Présidente**  
**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**  
**Madame Julie Jalbert**

**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 articles, vos chroniques, ou vos jeux., etc...**

**Merci**

**Source de vitamine B6 et B9 :** Le chou-fleur est une source de vitamine B6. Aussi appelée pyridoxine, cette vitamine fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la fabrication des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Elle contribue également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du glycogène en glucose et elle contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Enfin, cette vitamine joue un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses.



Le chou-fleur est une source de vitamine B9. Les folates (vitamine B9) participent à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

l'indole-3-carbinol et le 3,3-diindolylmethane) lorsque l'aliment qui en contient est haché, mastiqué ou au contact de la flore bactérienne intestinale.

Plusieurs de ces molécules contribueraient à limiter le développement de certains cancers.

La cuisson du chou-fleur entraîne une perte de glucosinolates. Ainsi, une cuisson modérée permettrait d'optimiser la formation de composés bioactifs. À ce jour, la concentration thérapeutique optimale de ces composés n'a toutefois pas encore été évaluée dans les études cliniques.

**Source de vitamine K :** Le chou-fleur bouilli et le chou-fleur congelé sont des sources de vitamine K. La vitamine K est nécessaire pour la fabrication de protéines qui participent à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine. Riche en vitamine C. Le chou-fleur bouilli et le chou-fleur congelé sont de bonnes sources de vitamine C. Le rôle que joue la vitamine C dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes; elle contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.

## Le mot du Directeur général

**Bonjour,**

**Nous voici au Mois de Mars qui annonce l'arrivée du Printemps et disons-le ce fut un Hiver plutôt spécial ou nous avons perdu quelques repères sur la température en comparaison à l'An passé, bref, ce sera bientôt de longues journées ensoleillées qui vont nous faire beaucoup de bien**

**Depuis le début de Janvier, nous avons repris l'activité Quilles en Groupe à tous les Mercredi Matin, de même que les Jeux de carte Wizards et autres divertissement tous les Lundi et Jeudi en PM dans notre local du 'Centre de jour', aussi, c'est à compter du Mercredi 10 Janvier que la session des cours d'Alphabétisation a recommencé avec Mme Aurore Jacquin, Titulaire du Centre 'Le Tracé' de Saint-Félicien et finalement, les cours d'Art et Créativités se donne à chaque Mardi en PM depuis le 6 Février et vont se poursuivre jusqu'au 30 avec Mme Huguette Hudon Artiste-Peintre du Secteur**

**Dans ce journal 'Le Survol' de Mars, Avril et Mai 2024, vous trouverez les coordonnées des Membres du CA et des Membres du Comité du journal que nous remercions pour leur formidable travail de rédaction, il y a aussi, des dates de Fêtes de nos Membres Réguliers, des histoires, des chroniques intéressantes, des recettes santé, des jeux, etc. et bien sûr les calendriers des activités à venir**

**Soyez attentif, car il peut y avoir des changements au niveau des horaires, vous serez avisé le plus rapidement possible, que le Bonheur, la Joie et la Santé vous accompagne à tous les jours**

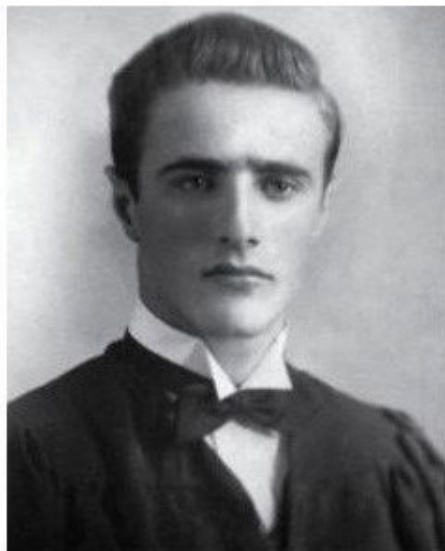
Merci



## Gilles Vigneault le Poète

Gilles Vigneault, né le 27 octobre 1928 à Natashquan, au Québec, est un poète, auteur de contes et de chansons, auteur-compositeur-interprète québécois. Son père est inspecteur de pêcheries, sa mère qui vécut jusqu'à 101 ans était institutrice de campagne.

Gilles a eu une enfance choyée, des parents instruits et attentionnés, tous isolés dans un petit village, Natashquan, de marins pêcheurs, chasseurs-cueilleurs, de gens débrouillards, de conteurs, chanteurs, violoneux... Très jeune, Gilles aime chanter : des cantiques, du chant grégorien, à l'église, et des chansons, françaises surtout, apprises à la radio ou transmises par la tradition orale. Et, comme sa mère, il joue de l'harmonium; comme les hommes, aussi de l'harmonica. Il gambade un peu partout, fabrique ses propres jouets, comme les premiers qu'il a reçus, avec des bouts de bois, un canif... Il



## Citations et Proverbes

*"La gentillesse est le langage qu'un sourd peut entendre et qu'un aveugle peut voir."*

*-Mark Twain*

*"Les bons conseils ressemblent à la neige : plus ils tombent doucement et plus ils restent longtemps dans l'esprit des gens."*

*-Anne Morrow*

*"Ne laissez jamais hier vous empêcher de vraiment profiter d'aujourd'hui."*

*-Will Rogers*

*"Une goutte de joie peut guérir une mer de tristesse."*

*-Antonio Cuoxo*

*"Gardez votre visage toujours vers le soleil et les ombres tomberont derrière vous."*

*-Walt Witman*

## Critique de film

**Moulin Rouge!** Comédie musicale. 2001. États-Unis. Avec Nicole Kidman, Eward McGregor et John Leguissamo. Durée: 2 heures 10 min.

**Résumé:** En 1900, un jeune écrivain anglais arrive à Paris, la ville-lumière qu'il trouve poétique et inspirante depuis toujours. Il veut écrire une pièce de théâtre. Entre temps, il entretient une relation dramatique avec une danseuse de cabaret au Moulin Rouge. Mais, elle est promise à un autre.

**Critique:** C'est un film très coloré et enlevant. L'ambiance de l'époque est bien cadrée. On apprécie l'entraide de l'écrivain avec ses nouveaux amis. Les chansons de notre époque sont intégrées avec doigté dans le contexte. C'est vivant et entraînant. On ne voit pas passer les deux heures du film. Et on croirait vivre cette fête infinie au Moulin Rouge et à la Butte Montmartre. Brillant. Il n'y a pas d'autres mots pour décrire ce film.



s'initie aux divers métiers des hommes, les suit, observe, questionne, aime rire, conter, rêvasser...

À la fin de son cours élémentaire, à la petite école de Natashquan, Gilles, qui excelle en français, à l'âge de 13 ans, gagne un concours qui lui permet d'aller faire son «collège classique» d'une durée de 8 ans, à Rimouski. Au collège, Gilles se fait remarquer: par sa provenance, Natashquan, son accent acadien, son vocabulaire aux mots «nouveaux». Fin causeur, il sera tôt surnommé «le poète». Il participe à la rédaction du journal collégial. Il fait du sport. C'est d'ailleurs, dit-il, à l'aréna, en criant pour encourager son équipe de hockey, qu'il s'écorche la voix. Elle restera un peu voilée. Gilles fait partie de la chorale du collège. Il s'essaie à l'activité théâtrale, comme comédien amateur également. Il étudie quelques poètes. Plus tard, Gilles s'inscrit à l'université en littérature française et obtient son diplôme en «Licence ès lettres» en 1953.

Par la suite, Gilles pratique plusieurs métiers : commis libraire, publicitaire et archiviste, il fonde la revue de poésie Émourie, anime une émission folklorique à CFCM-Québec, fait du théâtre, fait du cinéma, anime pour la télévision de la SRC. Parallèlement, il est aussi professeur à la Garnison Valcartier, puis à l'Institut de technologie de Québec et à



**l'Université Laval.**

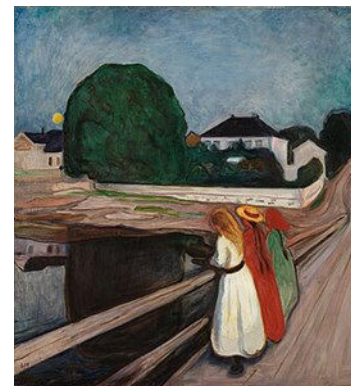
**Dès 1950, Gilles s'offre le loisir de composer des chansons pour différents interprètes. À partir de 1960, il commence à interpréter ses chansons. Plusieurs deviennent des classiques du répertoire québécois comme «La danse à St Dilon», «Jack Monoloy» et «Gens du pays» que plusieurs personnes considèrent aujourd'hui comme étant l'hymne national non officiel des Québécois.**

**En 1974, Gilles donne un légendaire spectacle sur les plaines d'Abraham, à Québec, avec Félix Leclerc et Robert Charlebois. À la Saint-Jean-Baptiste de 1976, Gilles chante sur le mont Royal devant 300,000 spectateurs, en compagnie de Charlebois, Lèveillé, Jean-Pierre Ferland et Yvon Deschamps.**



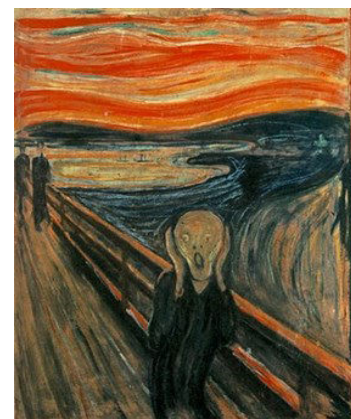
**Gilles Vigneault est l'auteur de plus de quarante livres. Certains sont des livres de contes, qu'il a édités en version imprimée, parfois en version vocale. Il est l'auteur de plus de**

Il était aussi un éminent graveur de lithographies et d'eaux-fortes. Il excellait aussi dans la gravure sur bois et a décoré plusieurs institutions. Il s'adonna au cinéma dans les années 1930. En 1963, le musée Munch fut inauguré à sa mémoire; c'est à cet endroit que se trouvent la plupart de ses œuvres.



Enfants sur un pont. 1899.

Le cri. 1893.





## Bio du peintre Edvard Munch (1863 - 1944)

Edvard Munch naît à Loten, en Norvège dans une famille de noble tradition culturelle. Il perd sa mère jeune ainsi que sa sœur, qui succombe à la tuberculose, en 1876. Ce qui l'affecte au plus haut point. De santé fragile, il veut devenir peintre. Mais, son père, médecin de profession, s'oppose à cette idée. Il fait de courtes études en technique. Mais les arts visuelles l'appellent. En 1889, il se rend à Paris, et y pond quelques œuvres. Ayant adhéré à Oslo d'un mouvement contestataire, en lui se développent des idées d'anarchisme, et son refus de la société l'amènent droit à une grave dépression empreinte de crises de nerf. Des soins appropriés à son cas, heureusement, lui redonnent son équilibre psychique. Dès lors, il put continuer son travail d'artiste peintre accompli. Il prend sa place dans la peinture norvégienne. Mais il sombre dans le jeu et l'alcool, à un moment de sa vie; il se remet de cela par chance. Lors de la deuxième guerre, il refuse de collaborer avec le gouvernement Guisling. Les nazis interdisent ses œuvres pour cause d'indécence. Il meurt à 81 ans en 1944, avant la Libération dans son pays.

Son style: Précurseur de l'expressionnisme allemand, ses premières œuvres étaient post-impressionnistes. Elles reflétaient l'inquiétude et l'angoisse. Il cadrait ses sujets dans une atmosphère agitée. Le "cri" (1893) renfermait de la tension et de l'angoisse; il s'était basé sur une momie du Pérou. Le portrait de sa sœur Inger, en 1892, reçu de bonnes critiques. Suite à sa maladie, son art devint plus divers.

**quatre cents poèmes devenus, pour la plupart, des chansons qu'il a interprétées sur scène...**

**Gilles n'a jamais appris à chanter: «Sa voix est dure, éraillée, coupante, une voix qui fait mal. Et son accent paysan rend parfois incompréhensibles certaines de ses chansons. Et pourtant, au bout de cinq minutes, avec ce petit bonhomme grimaçant, la salle applaudit. Au bout de dix minutes, on découvre aussi que Gilles**

**Vigneault n'est pas seulement tragique, mais qu'il est en plus d'une drôlerie peu commune, et un poète».**



**Depuis plusieurs années, Gilles s'est forgé le statut d'une véritable légende vivante en Amérique francophone; il est devenu également un ambassadeur du Québec à l'étranger.**

**Depuis ses tous débuts, Gilles a toujours réussi à nous entraîner dans son univers poétique et de rêveries, il est un profond amoureux de son pays, de la nature et des hommes...**

## Blagues

**Tu veux entendre une blague de construction?**

Laisse faire... je travaille toujours dessus.

**Ne trouves-tu pas que ça sent mauvais, dit l'œil gauche à l'œil droit?**

Entre toi et moi, ça sent à plein nez.

**Pourquoi tant de poissons vivent-ils dans l'eau salée?**

Parce que l'eau poivrée les ferait éternuer!

**Si une horloge sonne 13 fois, quelle heure est-il?**

Il est l'heure d'acheter une nouvelle horloge!

**Maman, c'est quoi de la lingerie coquine?**

– De la « hot » couture!

**Que fait un crocodile quand il rencontre une superbe femelle?**

Il Lacoste.

**Comment se nomme l'oiseau qui se gratte d'un seul côté?**

Un oiseau mi-gratteur.

**Comment s'appelle la fée la plus paresseuse?**

La fée Néante.

**Pourquoi les pêcheurs ne sont pas gros?**

Parce qu'ils surveillent leur ligne.

Le climat est tropical et humide; la température moyenne est de 28 degrés Celsius, et monte jusqu'à 40 Celsius dans les montagnes, surtout lors de la mousson, où il pleut beaucoup. Jusqu'en 2020, la population vivait sous le seuil de la pauvreté; la ville a fait beaucoup d'efforts afin d'aider. De nombreuses entreprises ont vu le jour.

De nombreux centres commerciaux accommodent la ville. Le tourisme amène aussi une marge de profits, le climat agréable aidant. Le baseball a ses adeptes, et le merengae est la danse de la région. Or, le peuple a une culture variée, car les origines sont d'Europe, d'Afrique et des indiens tainos.

Drapeau de la République dominicaine



Vue de la plage



La ville



## **Autour du monde: Saint-Domingue**

Saint-Domingue (Santo Domingo en espagnol) est la capitale et la plus grande ville de la République dominicaine. Elle se situe sur la côte sud de l'île d'Hispanola, que le pays partage avec Haïti. Saint-Domingue se trouve en bordure de la mer des Caraïbes à l'embouchure de la rivière Ozama. Elle compte plus de 3 millions d'habitants, les domingois dont la langue est l'espagnol; en fait, c'est la plus grande ville des Antilles. La monnaie est le peso dominicain. Elle est une république présidentielle. Découverte par Christophe Colomb en 1492, les premiers occupants sont massacrés par les indiens Tainos. Une deuxième colonie est formée mais, ils sont victimes d'épidémies et de la météo tels les vents violents. En 1503, un cyclone ravage la nouvelle ville. Santo-Domingo obtient le statut de ville espagnole. Elle devient le siège de vice-royauté par Ferdinand II d'Aragon en 1508.

La plus vieille université du Nouveau-Monde est érigée en 1538. Or, la culture de la canne à sucre par des esclaves, finance les grandes constructions. Les pirates pillent la ville en 1586. Cromwell s'empare de la Jamaïque en 1655. La ville est assiégée par l'armée haïtienne en 1805. Saint-Domingue est sous la tutelle espagnole en 1809; elle devient sous la domination haïtienne en 1821 et se rattache à la République dominicaine. En 1930, un ouragan détruit presque toute la ville; six ans plus tard, elle est remise à neuf. En 1992, afin de fêter les 500 ans de la ville, une statue de Christophe Colomb est érigée. Or, Saint-Domingue est divisée en 4 municipalités, en 2001.

**Comment appelez-vous un gars qui met ses instruments dans votre bouche?**

– Un dentiste.

**Quels sont les chiffres préférés d'une poule qui vient de pondre?**

4 4 4 7 1 9

Cot cot cot c'est un œuf?

**Quel poisson n'a jamais vu l'eau?**

Le poisson d'avril!

**Que demande un footballeur à son coiffeur ?**

La coupe du monde s'il vous plaît

**Pourquoi les canards sont toujours à l'heure ?**

Parce qu'ils sont dans l'étang.

**Pourquoi est-ce que Napoléon n'a pas voulu acheter de maison ?**

Parce qu'il avait déjà un Bonaparte

**C'est l'histoire d'un mec qui rentre dans un bar –**

Je voudrais 2 bières s'il vous plaît

- Des pressions ?

- Non, alcoolisme

**Quelle est la danse préférée des chats ?**

Le cha cha cha

**Quel est le super héros qui a tout le temps peur ?**

Le super-sticieux



## Le bongo

Le bongo est un mammifère herbivore de la famille des bovidés. Il vit en Afrique Centrale et en Afrique de l'Ouest où il est une espèce considérée comme quasi menacée.

### Caractéristique du bongo

**Taille :** 170 à 250 cm

**Hauteur au garrot :** 125 cm

### Caractéristique du corps :

Corps massif, longues pattes, grandes oreilles, sabots larges

**Poids :** 210 à 235 kg pour les femelles ; 240 à 400 kg pour les mâles

**Longueur de la queue :** 40 à 60 cm

**Vitesse de pointe :** 70 km/h

**Longueur des cornes :** 1 m, cornes en forme de spirale

**Couleur du pelage :** Roux orangé, châtain, brun ; 10 à 15 rayures blanches verticales ; nombreuses taches blanches

**Cri / bruit :** Le gémissement, le meuglement ; le bovidé gémit, meugle

### Habitat et alimentation :

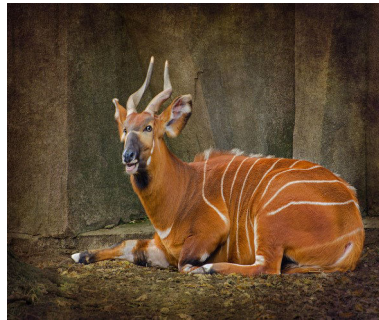
**Répartition géographique :** Afrique Centrale, Afrique de l'Ouest, Kenya

**Lieu de vie :** Le bongo vit dans la forêt tropicale, la savane, les plaines, les forêts montagneuses.

Il peut vivre jusqu'à 4 300 m d'altitude.

**Régime alimentaire :** Herbivore, ruminant

**Type de nourriture :** Le bongo mange des herbes,



## Les supernovas

Une supernova est l'ensemble des phénomènes qui résultent de l'implosion d'une étoile en fin de vie, notamment une gigantesque explosion qui s'accompagne d'une augmentation brève mais fantastiquement grande de sa luminosité. Vue



depuis la Terre, une supernova apparaît donc souvent comme une étoile nouvelle, alors qu'elle correspond en réalité à la disparition d'une étoile.

Bien qu'il s'en produise une toutes les deux ou trois secondes dans l'Univers observable, les supernovas sont des événements rares à l'échelle humaine : leur taux est estimé à environ une à trois par siècle dans la Voie lactée.

Elles ont joué et jouent encore un rôle essentiel dans l'histoire de l'Univers, car c'est lors de son explosion en supernova que l'étoile libère les éléments chimiques qu'elle a synthétisés au cours de son existence et pendant l'explosion même et qui sont ensuite diffusés dans le milieu interstellaire. De plus, l'onde de choc de la supernova favorise la formation de nouvelles étoiles en provoquant ou en accélérant la contraction de régions du milieu interstellaire.

Le processus à l'origine d'une supernova est extrêmement bref : il dure quelques millisecondes.

## Pensée



*En cette belle saison,  
Le soleil fait danser  
Ses doux rayons,  
Et le vent aime chanter  
Une tendre chanson...  
C'est le grand réveil  
Miraculeux de la nature,  
Qui émerveille par la beauté  
De sa verdure,  
La pureté d'un ciel d'azur,  
Et qui est un appel  
À une vie nouvelle !  
Joyeuses Pâques !*

des jeunes pousses d'arbustes, des plantes grimpantes, des bambous, des graminées, des racines.

**Structure sociale du bongo :** Vie sociale :

Animal social et grégaire, le bongo vit en petit groupe familial de 5 à 7 individus. Il est possible également de le croiser en couple.

Les bongos sont actifs le matin et en fin d'après-midi et se reposent en milieu de journée.

Animal craintif et très discret, il préfère rester caché dans les forêts à l'abri des prédateurs.

**Prédateurs :**

Le lion, le léopard et la hyène sont ses principaux prédateurs.

**Reproduction du bongo :**

**Maturité sexuelle :** 1 à 2 ans

**Période de reproduction :** La saison des amours a lieu toute l'année

**Gestation :** 9 à 10 mois

**Lieu de mise bas / tanière / naissance :** Hautes herbes, buissons ; espèce nidifuge

**Portée :** 1 seul petit, parfois 2

**Poids des petits / bébés :** 15 à 20 kg à la naissance

**Sevrage :** 4 à 6 mois

**Espérance de vie :**

L'espérance de vie du bongo est de 15 à 17 ans à l'état sauvage, et jusqu'à 20 ans en captivité.

**Menace l'espèce**

**Mesures de protection :** Le bongo est une espèce quasi menacée. Aujourd'hui, le réchauffement climatique et les nuisances d'origine humaines sont les principales menaces qui pèsent sur l'espèce.

**Taille de la population :** 15 000 à 25 000 individus à l'état sauvage

## Kakuro

					16	6		4	17			
	16	4	3	9			dix			3		
dix				30							22	
15				12				8				17
		21	6	9		6		16	4	9		
	4			dix			dix			12		
	6			16	33					23		
	26							4	8			
13			11			7			13			
12			3			16	23	5		17	4	16
	3			3	4	16			21			
		28							16			
			3			17						

## Le chou-fleur

Le chou-fleur, légume peu calorique riche en vitamines. Le chou-fleur est un légume de la famille des crucifères. On le trouve sur les étals des marchés en automne et en hiver. Il se consomme aussi bien cru que cuit et les variétés colorées égayent les préparations. Peu calorique, il convient parfaitement dans les régimes hypocaloriques et contient divers bienfaits pour la santé.

### Caractéristiques du chou-fleur :

Riche en vitamine C ;

Lutte contre l'apparition de certains cancers ;

Peu calorique ;

Source de vitamine B9 ;

Source de sélénium.

### Les bienfaits du chou-fleur : pourquoi en manger ?

Le chou-fleur est doté de vertus non négligeables.

**Prévention de certains cancers :** Plusieurs études ont démontré que la consommation régulière de légumes de la famille des crucifères (par exemple le chou-fleur, le brocoli, le chou, le chou de Bruxelles) pourrait prévenir certains cancers, tels que ceux du poumon, des ovaires et des reins (pour la femme).

Comme la majorité des légumes crucifères, le chou-fleur renferme des glucosinolates. Les glucosinolates du chou-fleur ont la capacité de se transformer en molécules actives (l'allyle isothiocyanate ou AITC,



## Fèves au lard

### Ingrédients :

2 tasses (500 ml) de haricots blancs secs  
1/2 lb (225 g) de lard salé (coupé en dés)  
eau froide  
3 cuillères à table de mélasse  
3 cuillères à table de cassonade  
1 cuillère à thé de moutarde sèche  
2 cuillères à table de ketchup  
1 oignon moyen haché  
1 feuille de laurier  
Sel et poivre du moulin



### Préparation :

Dans un grand bol, faites tremper les haricots dans l'eau pendant 12 heures (toute la nuit). Assurez-vous que les haricots soient bien couverts d'eau pendant toute la durée du trempage. Lorsque le trempage est terminé, faites préchauffer le four à 275 °F (135 °C). Égouttez les haricots.  
Verser les haricots dans le fond d'une marmite en fonte.  
Ajouter tous les autres ingrédients dans la marmite.  
Saler et poivrer à votre goût.  
Bien mélanger.  
Couvrir d'eau jusqu'à ce qu'il y en ait jusqu'à 1 pouce au-dessus des haricots.  
Faire cuire pendant 5 à 6 heures avec le couvercle. Retirer la feuille de laurier. Vous pourrez congeler les restants.

## *Les bébelles*

*Les fétiches dont nous nous attachons  
Nous apportent peut-être le bonheur  
Dans le fond de nos cœurs...*

*Mais, éphémère est la satisfaction  
De ces bébelles que nous oublions  
Après quelques utilisations!*

*On comble la solitude soit par un médaillon,  
Par un beau chapeau de couleurs  
Où soit par un bouquet de fausses fleurs.*

*Pourquoi ne pas regarder nos valeurs  
Et nos forces, plutôt que nos possessions  
Dont ces bébelles qui ne sont  
Que des béquilles pour apaiser nos peurs?..*

## Dessin à colorier



## mot mystère

### UNE PLUIE DE MOTS

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

Eole  
 Ciel  
 Vent  
 Météo  
 Pluie  
 Grêle  
 Orage  
 Climat  
 Déluge  
 Averse  
 Flaque  
 Brumes  
 Bruine  
 Nuageux  
 Pluvieux  
 Tempêtes  
 Inondation  
 Sécheresse  
 Brouillard  
 Éclaircies  
 Précipitations

Avec les lettres restantes, trouve le mot caché

C'est sa fête le 8 juin

- - - - -

## Sagesse amérindienne



## Pensée



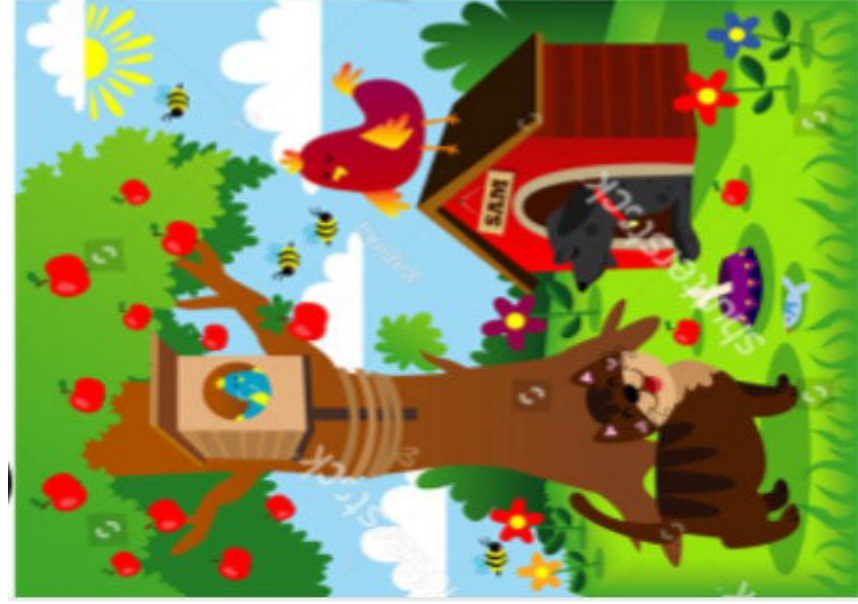


## Calendrier Mois Mars 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
3	4 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizards	5 Bureau ouvert et le Centre de jour PM, les cours d'Art et Créativité	6 Bureau ouvert, les quilles AM, le Centre de jour PM, les cours d'Alphabétisation	7 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizards	8 Bureau ouvert et le Centre de jour fermé	9
10 <u>Début de l'heure avancée!</u>	11 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizard	12 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, les cours d'Art et de Créativité	13 Bureau ouvert, les quilles AM, le Centre de jour PM, les cours d'Alphabétisation	14 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizard	15 Bureau ouvert et le Centre de jour fermé	16
17 <u>Fête Saint-Patrick</u>	18 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizard	19 Bureau ouvert et le Centre de jour PM, les cours d'Art et de Créativité	20 Bureau ouvert, les quilles AM, le Centre de jour PM, les cours d'Alphabétisation	21 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizard	22 Bureau ouvert et le Centre de jour fermé	23
24/31 <u>Pâques</u>	25 Bureau ouvert, le Centre de jour PM (Notre Assemblée Générale Annuelle des Membres)	26 Bureau ouvert et le Centre de jour PM, les cours d'Art et de Créativité	27 Bureau ouvert, les quilles AM, le Centre de jour PM, les cours d'Alphabétisation	28 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou jeu de carte Wizard	29 <u>Vendredi Saint</u>	30 <u>Samedi Saint</u>

\*Comme déjà mentionné, les cours d'Alphabétisation ont repris le 10 Janvier et les cours d'Art à tous les Mardis depuis le 6 Février, sauf, durant la semaine de relâche Scolaire du 27 Février au 4 Mars 2024 **Le Mardi 19 Mars ce sera le début du Printemps et le Dimanche 31 Mars c'est la Fête de Pâques!!!**  
**\*L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES va se tenir dans le local du 'Centre de jour' le Lundi 25 Mars 2024 à 13 Heures, nous comptons sur votre participation et votre intérêt envers la mission de notre OSBL d'Habitation**

## Trouver les différentes





**Calendrier Mois Mai 2024**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
5	6 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizard	7 Bureau ouvert, le Centre de jour en PM fermé	8 Bureau ouvert, les quilles AM, le Centre de jour PM, les cours d'Alphabétisation	9 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizard	10 Bureau ouvert et le Centre de jour fermé	11
12	13 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizard	14 Bureau ouvert, le Centre de jour en PM fermé	15 Bureau ouvert, les quilles AM, le Centre de jour PM, les cours d'Alphabétisation	16 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizard	17 Bureau ouvert et le Centre de jour fermé	18
19	20 Bureau et Centre de jour fermé <u>Journée Nationale des Patriotes</u>	21 Bureau ouvert, le Centre de jour en PM fermé	22 Bureau ouvert, les quilles AM, le Centre de jour PM, les cours d'Alphabétisation	23 Bureau ouvert, le Centre de jour PM, activité libre ou Jeu de carte Wizard	24 Bureau ouvert et le Centre de jour fermé	25
26	27 Bureau ouvert, le Centre de jour PM (Réunion du CA)	28 Bureau ouvert, le Centre de jour en PM fermé	29 Bureau ouvert et le Centre de jour en PM fermé	30	31	

\* La session des cours d'Alphabétisation devrait se terminer à la fin Mai ou à la mi-Juin 2024

\* La Fête des Mères le Dimanche 12 Mai et c'est un congé Férié pour la Fête Nationale Patriotes le Lundi 20 Mai

\* Merci aux Membres sur le Conseil d'Administration pour leur engagement ainsi que leur dévouement pour le bon fonctionnement de nos activités et services qui sont offerts à l'ensemble de nos Clientèles-Usagés

\* Félicitation aux Membres du Comité du journal 'Le Survol' pour leur excellent travail de production depuis plusieurs Années



- 1 Mars**      **Mario Villeneuve**
- 20 Mars**    **Alain Gagnon**
- 24 Mars**    **Éric Morel**
- 28 Mars**    **Claude Martel**
  
- 3 Avril**      **Steve Verreaul**
- 20 Avril**     **Josée Truchon**