



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

AUTOMNE 2025 — BULLETIN #49



LE PETIT MOT DE MURIEL

Aurevoir été, bonjour automne!

Bye-bye camping, piscine, barbecue!

Salut routine, changement d'heure et température froide.

Vivez un jour à la fois!! Profitez pleinement du moment présent!!

Bon retour!!

Santé!!

Muriel xo

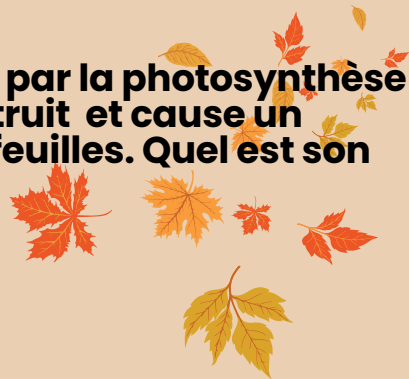


SAVIEZ-VOUS



1. Pendant l'été, ce pigment est créé par la photosynthèse et pendant l'automne il est détruit et cause un changement de couleur dans les feuilles. Quel est son nom ?

Tiré de la SÉM



2. Que signifie l'étymologie du mot automne?

Tiré de l'UQAM

3. Dans quel mois s'ouvre t'elle d'habitude la saison de cueillette de pommes en Ontario?

Tiré de Destination Ontario



4. Avant les citrouilles, dans quels autres fruits les gens sculptaient-ils des visages effrayants pour éloigner les mauvais esprits?

Tiré de Les Débrouillards



Réponses: 1) La chlorophylle, 2) Augmenter, enrichir, 3) Septembre, 4) Navet

LES 10 VILLES LES PLUS POPULAIRES À VIVRE AU CANADA

Tiré de [Silo57](#)

1



Ottawa

2



Victoria

3



Calgary

4



Vancouver

5



Québec

6



Edmonton

7



Halifax

8



Mississauga

9



Kelowna

10



London

Dans quelle de ces villes aimeriez-vous le plus habiter?



Manger des pâtes rend les gens plus heureux que le sport selon la science!

Tiré de Marmiton

"C'est un plat qui combine accessibilité et réconfort. Elles peuvent être servies à toutes les sauces, ce qui leur permet de s'intégrer dans plusieurs types de régimes alimentaires.

Si elles font du bien aux papilles, les pâtes auraient également un impact sur... l'humeur ! Une affirmation défendue par Liz Gilbert, protagoniste de Mange, Prie, Aime, lors de son séjour en Italie.

Les experts ont aussi indiqué que manger son plat de pâtes préféré pourrait rendre aussi heureux que lorsqu'on écoute notre chanson préférée. Les pâtes carborana, meilleur remède qu'une playlist des années 80 ? Les experts répondent par l'affirmative : manger des pâtes contribuerait davantage à la bonne humeur qu'une séance de sport ou une session d'écoute musicale.

« Les résultats nous disent que c'est précisément lorsque nous mangeons des pâtes que nous sommes le plus actifs émotionnellement. », a déclaré Vincenzo Russo, professeur de psychologie de la consommation à l'IULM.

« C'est donc le véritable acte de goûter et de savourer le plat dans toute sa saveur qui stimule les souvenirs et les émotions les plus positifs », a également détaillé le spécialiste.

Ce ne sont pas moins de 40 personnes âgées de 25 à 55 ans qui ont été suivies par les chercheurs dans le cadre de cette étude. Alors qu'elles dégustaient un plat de pâtes, leurs réaction émotionnelle a ainsi été observée.

Dans le détail, plus de la moitié des sondés ont indiqué vouloir manger des pâtes lorsqu'ils se sentaient heureux afin de booster leur état positif. Pour 40 % d'entre eux, cet aliment est associé au réconfort et à un moyen de se remonter le moral.

Le secret derrière ces résultats ? Ainsi que l'a rapporté Version Femina, les pâtes sont composées de tryptophane, un acide aminé servant à fabriquer ses propres protéines. C'est ce dernier qui aiderait à la sécrétion de sérotonine, la bien connue hormone du bonheur.

Pour autant, manger des pâtes ne doit pas supplanter une séance de sport, elle aussi, nécessaire à une vie équilibrée et saine. Le gage d'un plein épanouissement !"

Conseil de grand-mère:

"Les pâtes alimentaires ne peuvent pas se conserver longtemps au réfrigérateur puisqu'elles sont gorgées d'eau. Il est vraiment conseillé de les garder de 3 à 5 jours. Au-delà, elles peuvent devenir une source d'intoxication alimentaire. Après 3 jours, les pâtes deviennent sèches et leur texture se détériore. Plus elles restent longtemps, plus leur goût et leur consistance se dégradent."



[CLIQUEZ ICI
POUR TROUVER
DES RECETTES
DE PÂTES](#)

POUVEZ-VOUS TROUVER LES 10 DIFFÉRENCES



Salon Funéraire Welland

CENTRE DE CRÉMATION & RÉCEPTION



Nous retournons à nos racines ... ~Forfait de crémation Simplicité~

\$1,966

Taxes incluses
Pourquoi payer plus ?

*En cas de pré-arrangement et de pré-paiement
avant le 30 juin 2025*

- Arrangement et coordination de tous les détails et services funéraires
- Préparation et dépôt de tous les permis et formulaires
- Transfert du défunt depuis le lieu du décès (dans un rayon de 50 km)
- Véhicule et personnel du service de transfert
- Frais d'enregistrement municipal du décès
- Frais de coroner
- Cercueil de crémation
- Forfait de règlement de la succession
- Frais de l'Autorité des cimetières de l'Ontario



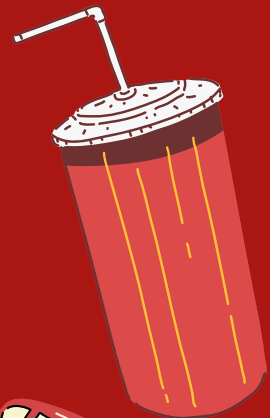
827 East Main Street • Welland
905-735-1883

www.wellandfuneralhome.com

Quiz sur le film "Pretty Woman"?

Tiré de Seriously.

1. D'où est originaire Vivian dans Pretty Woman?
 - a) Géorgie
 - b) Alabama
 - c) Nebraska
2. Qu'enseignait la mère d'Edward dans Pretty Woman?
 - a) Le théâtre
 - b) La musique
 - c) La littérature
3. De quelle couleur est la robe de Vivian lors de la soirée à l'opéra dans Pretty Woman ?
 - a) Noire
 - b) Rouge
 - c) Blanche
4. Quel métier exerce Philip Stuckey dans Pretty Woman?
 - a) Avocat
 - b) Banquier
 - c) Comptable
5. Quel est le nom de l'inspecteur de police ici dans Pretty Woman?
 - a) Ashmore
 - b) Anderson
 - c) Albertson



Réponses: a); b); b); a); c)

CINQ FAITS SUR LES

FRANCO-ONTARIENS

Tiré de Nord de l'Ontario



ILS EXISTENT

L'Ontario est la deuxième plus grande communauté francophone du Canada, avec plus d'un demi-million de personnes dont le français est la langue maternelle. Grâce à des services et institutions en français — comme des écoles, des universités, des hôpitaux, des théâtres et des médias — les Franco-Ontariens peuvent mener une vie presque entièrement en français, surtout dans les régions de l'Est et du Nord de la province.

ILS SONT UNIQUES

Le Franco-Ontarien a une identité qui s'est formée sur 400 ans, façonnée par l'histoire des missionnaires, des coureurs des bois, et des luttes pour l'éducation. Les Franco-Ontariens ont développé leur propre culture, avec des artistes notables comme le groupe CANO, et des écrivains comme Patrice Desbiens et Jean Marc Dalpé. Cette identité unique est aujourd'hui reconnue par son propre drapeau (vert et blanc) et un jour officiel.

ILS SONT MULTIPLES

Le Franco-Ontarien ne se définit pas par un seul modèle. Il existe de grandes différences d'une région à l'autre de l'Ontario, se manifestant dans la façon de parler, l'environnement (urbain, rural), et les traditions locales. L'identité franco-ontarienne est aussi très diverse sur le plan générationnel et culturel, avec des personnes issues de l'immigration, mais toutes partagent la tradition de célébrer la Saint-Jean et la Journée des Franco-Ontariens.

ILS SONT TENACES

Le Franco-Ontarien est résilient et tenace. Malgré les défis passés, comme la menace de fermer ses institutions, la communauté a su s'adapter et prospérer. Elle a produit de nombreuses personnalités influentes et talentueuses dans divers domaines : des entrepreneurs (Paul Desmarais), des artistes (Véronic DiCaire, Roy Dupuis), des humoristes (Katherine Levac), des sportifs (Claude Giroux) et des journalistes débrouillards (Chantal Hébert).

ILS SONT DE FORCE ÉGALE

Pas de surprise ici : il y a autant de femmes que d'hommes dans la communauté franco-ontarienne.



ONTARIO



Vérité ou absurdité?

Les champignons poussent plus rapidement en automne parce que le temps est plus humide et plus frais.

Les citrouilles sont des légumes.

L'érable est un arbre unique au Canada.

Les feuilles changent de couleur en automne parce que le temps devient plus froid.

C'est en automne que les jours raccourcissent.



LE CASSE-TÊTE DE L'ÉPOUVANTAIL

ÊTES-VOUS EN MESURE DE TROUVER LES MOTS MANQUANTS
EN UTILISANT LES LETTRES DU MOT "ÉPOUVANTAIL"

1. BREUVAGE ALCOOLIQUE FAIT À PARTIR DE RAISINS

V I N

2. LE CHAT EN EST RECOUVERT

3. UN MAMMIFÈRE FOUISSEUR AVEC DES YEUX MINUSCULES

4. ON ESPÈRE PAS EN RETROUVER DANS LES CHEVEUX

5. IL SOUFFLE DANS LES VOILES D'UN NAVIRE

6. L'OISEAU EN UTILISE DEUX POUR VOLER

----- (singulier)

7. MATIÈRE ROCHEUSE EXPULSÉE PAR UN
VOLCAN



LE VRAI BONHEUR SE TROUVE À 60 ANS ET PLUS!!

Tiré de Notre Temps

La force du lâcher-prise

“Si les recettes du bonheur sont personnelles, certaines études dessinent des pistes qui expliquent pourquoi les seniors sont particulièrement heureux. Vous connaissez l'adage: avec l'âge vient la sagesse. La science le prouve! En effet, l'étude la plus longue du monde sur le bonheur nous livre les secrets d'une vie sereine. Les chercheurs de Harvard ont lancé une étude sur 724 hommes, alors adolescents, dès 1938. Certains sont aujourd'hui nonagénaires... Régulièrement, les chercheurs ont posé des questions à cette cohorte sur leur santé, leurs émotions et leur bien-être. Résultat? Une des recettes pour profiter du temps présent, c'est le lâcher-prise. Un talent que beaucoup de seniors partagent. En effet, "en vieillissant, les personnes ont eu tendance à se concentrer davantage sur ce qui était important pour elles et à ne plus se soucier des détails comme elles le faisaient plus jeunes, explique le directeur du projet, le Dr Robert Waldinger dans ce communiqué. D'autres recherches corroborent cet état d'esprit et ont montré que les personnes âgées parviennent mieux à oublier les échecs passés. "Elles ont tendance à prendre conscience que la vie est courte et sont plus susceptibles de prêter attention à ce qui les rend heureux maintenant", explique le Dr Waldinger.

Des relations sociales épanouies

Deuxième révélation: les relations sociales, amicales, familiales sont essentielles pour rester heureux. En effet, l'étude de Harvard sur près de 90 ans a trouvé une forte association entre le bonheur et les relations étroites comme les conjoints, la famille, les amis et les cercles sociaux. D'où l'encouragement de ces chercheurs (et de beaucoup de médecins) à rejoindre une association, une collectivité où nouer des relations fortes et trouver l'occasion de se sentir utile.

La confiance en soi se renforce

Troisième explication de ce bonheur à la soixantaine: la confiance en soi. Encore une fois, on ne s'y attend pas forcément, mais une étude publiée en 2018 dans la revue scientifique Psychological Bulletin, dévoile que les soixantenaires ont davantage confiance en eux que la plupart des personnes plus jeunes et cela dans tous les pays étudiés. "Les résultats suggèrent qu'en moyenne, l'estime de soi augmente durant la petite et la moyenne enfance, reste constante à l'adolescence, augmente fortement au début de l'âge adulte, continue d'augmenter à l'âge adulte moyen, atteint un pic entre 60 et 70 ans", écrivent les auteurs. Pourquoi? A cet âge, la vie professionnelle est souvent satisfaisante ou aboutie, les relations amicales et familiales riches, beaucoup de soixantenaires ont fait leurs preuves.”

50^e du drapeau franco_ontarien!

25 septembre 2025



**DÉCOMPLIQUER
LES PLACEMENTS,
FALLAIT Y
PENSER**



**Découvrez nos
portefeuilles
de fonds
simplifiés**

Offerts en caisse
et en ligne

**[desjardins.com/
fondsdesjardins](https://desjardins.com/fondsdesjardins)**

 **Desjardins**

Les Fonds Desjardins ne sont pas garantis, leur valeur fluctue fréquemment et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement futur. Un placement dans un organisme de placement collectif peut donner lieu à des frais de courtage, des commissions de suivi, des frais de gestion et d'autres frais. Veuillez lire le prospectus avant d'investir. Les Fonds Desjardins sont offerts par des courtiers inscrits.



BLAGUE DU JOUR

Caroline dit à sa grand-maman Rachel:

- -Grand-maman! Grand-maman! J'ai eu 100% dans mon bulletin!
- -Oh oui? Je suis tellement fière de toi ma petite fille. Et dans quelle matière?
- -Eh bien...j'ai eu 50% en maths et 50% en géographie.



MIAM! MIAM! LES MUFFINS AUX POMMES ET À L'ÉRABLE!



[CLIQUEZ ICI POUR LA RECETTE](#)

[CLIQUEZ ICI POUR LA RECETTE](#)

LES PERSONNES QUI REMERCIENT LES VOITURES QUI S'ARRÊTENT POUR LES LAISSER PASSER ONT SOUVENT CES 7 QUALITÉS

Tiré de Sain et naturel

Reconnaissant(e)



Respectueux(se)



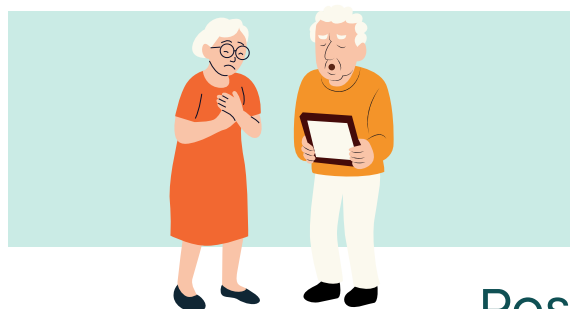
Communicatif(ve)



Attentif(ve)



Empathique



Patient(e)



Positif(ve)



Le drapeau franco-ontarien... 50 ans déjà!

Par Danielle Carrière-Paris

Le 25 septembre 2025 marquera le 50e anniversaire du drapeau franco-ontarien et il soulignera un important « jalon historique de notre parcours collectif ».

Sa création remonte au début des années 1970, alors que le nationalisme québécois était en pleine ascension et que l'ensemble des autres « Canadiens français » se métamorphosait en « francophonie hors Québec ».

La francophonie ontarienne se retrouvait ainsi désespérément en quête d'identité et d'un symbole distinctif. Par conséquent, quelques personnes se sont regroupées, en catimini, à l'Université Laurentienne pour conceptualiser un drapeau à la hauteur des attentes.

Le résultat : un étendard d'une grande simplicité qui en dit long... Le vert et le blanc représentent nos étés et à nos hivers, alors que la fleur de lys évoque la francophonie et le trille symbolise l'Ontario.

Il fut hissé pour la première fois, le 25 septembre 1975, à l'Université de Sudbury sous le regard bienveillant de son concepteur Gaétan Gervais, de son collaborateur Michel Dupuis et de plusieurs autres.

L'Ontario français devenait ainsi la deuxième communauté francophone hors Québec, après l'Acadie, à se doter de son propre drapeau.

Puis, au fil du temps, le drapeau est devenu un outil de ralliement et un emblème de la résilience d'une francophonie battante :

- d'abord, en 1979, durant la lutte pour la création d'une école francophone à Penetanguishene;**
- puis, entre 1997 et 2002, lors de la campagne SOS Montfort pour assurer la sauvegarde de l'hôpital francophone d'Ottawa;**
- et encore, en 2018, lors des manifestations pour contrer les coupes du gouvernement Ford qui cherchait à abolir le Commissariat aux services en français et à mettre fin au projet de l'Université de l'Ontario français.**

Depuis 2006, un méga-drapeau franco-ontarien occupe une place centrale au sein de 18 monuments de la francophonie dans l'est et le nord ontarien. Il se retrouve également devant : tous les établissements francophones en Ontario; de nombreux organismes bilingues et municipalités de la province; et toutes les écoles élémentaires et secondaires francophones de l'Ontario. De plus, depuis 2021, il flotte en permanence devant Queen's Park et à l'intérieur de l'Assemblée législative.

Sa présence accrue à l'échelle provinciale est attribuable, en partie du moins, à des prises de positions politiques. Par exemple :

- En 2001, le gouvernement ontarien adoptait la *Loi sur l'emblème franco-ontarien* qui reconnaissait le drapeau franco-ontarien comme étant le symbole officiel des francophones en Ontario.
- En 2010, une loi proclamait officiellement le 25 septembre comme étant la Journée des Franco-Ontariens et des Franco-Ontariennes.
- En 2020, le drapeau franco-ontarien devenait un emblème officiel de l'Ontario.

Ce merveilleux étendard incarne la vitalité de la francophonie ontarienne; il nous rappelle l'apport inestimable de bien des gens vouées à en assurer sa survie; et il nous permet de se projeter dignement dans l'avenir...



CÉLÉBRONS-LE FIÈREMENT HAUT ET FORT!!!



École Franco-Niagara : une école, une famille, une communauté



Vous cherchez une école francophone où votre enfant pourra grandir, s'épanouir et réussir dans un environnement accueillant et stimulant? Bienvenue à l'École Franco-Niagara du Conseil scolaire Viamonde !

Dès le service de garde d'enfants (La Boîte à soleil) jusqu'à l'obtention du diplôme d'études secondaires, nous accompagnons chaque élève avec bienveillance, rigueur et passion.

Nos points forts :

- ✓ Une éducation de qualité, axée sur la réussite et le développement personnel de chaque enfant
- ✓ Un programme MHS en Hôtellerie et Tourisme, unique et enrichissant
- ✓ Des activités en plein air pour apprendre autrement, en lien avec la nature
- ✓ Des clubs dynamiques, des équipes sportives engagées, et une vie scolaire active
- ✓ Un programme PANA pour soutenir les élèves nouvellement arrivés
- ✓ Une école inclusive qui valorise la diversité culturelle et linguistique

Inscrivez votre enfant dès aujourd'hui et offrez-lui une expérience scolaire riche, humaine et inspirante.

Pour en savoir plus ou planifier une visite :

École élémentaire Franco-Niagara | École élémentaire à Welland, Ontario

École secondaire Franco-Niagara | École secondaire à Welland, Ontario

📍 670, avenue Tanguay, Welland (Ontario)



RIONS



Michel Barrette



Dominic Paquet

**(CLIQUEZ SUR LES
IMAGES POUR
VISIONNER)**

PEU



DOCTEUR! DOCTEUR!



Tiré du Journal des femmes

“Quelle est la phrase magique à dire chez le docteur en 11 secondes pour être écouté?”

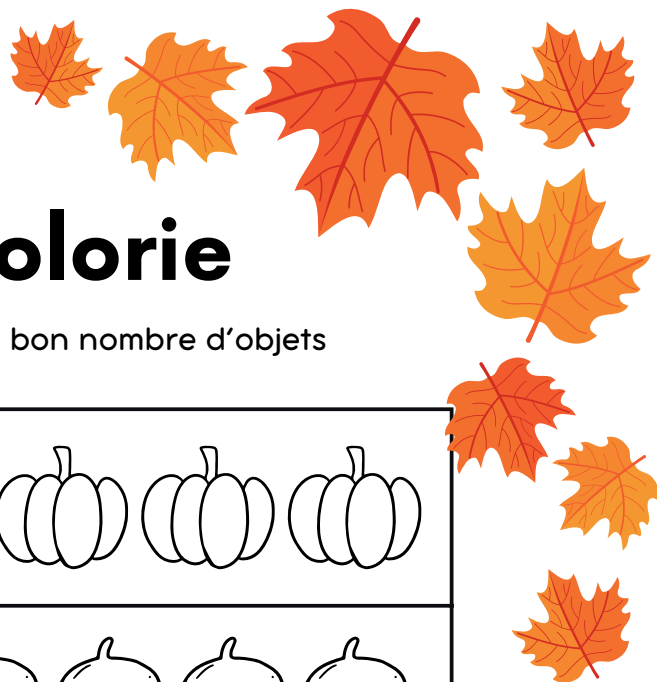
- “Je suis ici parce que [le symptôme] m'inquiète depuis [la durée] et j'aimerais que ce soit examiné sérieusement”.

Elle fonctionne bien car elle est respectueuse, précise et exprime clairement le motif de la consultation. Elle pousse à l'écoute active sans confrontation.

Quand on ne se sent pas écouté par un professionnel de santé, l'expérience peut devenir frustrante, voire décourageante. C'est ce qu'on appelle "le gaslighting médical", une forme de manipulation où un professionnel de santé minimise, invalide ou nie les symptômes d'un patient, le faisant douter de sa propre perception ou réalité. C'est rarement intentionnel et cela reflète souvent un système de santé sous tension où les soignants sont pris entre rigueur médicale, contrainte de temps et surcharge émotionnelle. Une étude publiée dans le Journal de la Médecine interne et générale a montré que les patients n'ont que 11 secondes pour expliquer la raison de leur consultation avant d'être interrompu par le médecin. Dans ce contexte, une simple phrase, bien choisie, peut faire toute la différence pour se faire entendre et améliorer le dialogue.

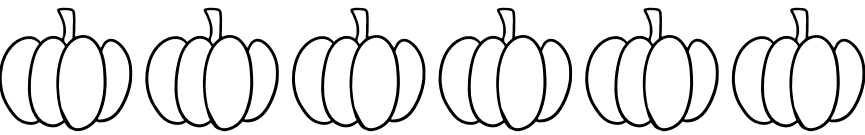

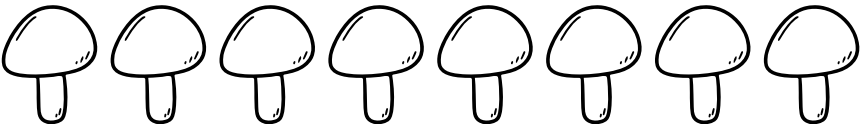
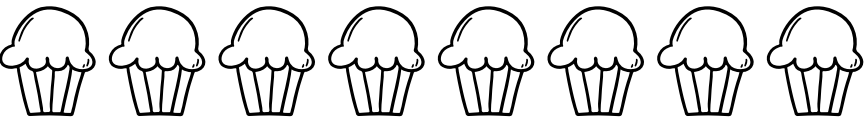




Cette phrase doit être concise et résumer votre préoccupation principale, indique d'emblée le Dr Negin Hajizadeh, pneumologue et spécialiste en soins intensifs. Selon elle, il vaut mieux axer son discours sur un symptôme détaillé et spécifique plutôt que de dresser une liste de symptômes vagues. Cela permet au médecin de cerner rapidement le motif de la visite, de mieux comprendre le patient et de prendre sa préoccupation plus au sérieux, précise-t-elle dans une interview accordée au média Fortune. "Il ne faut pas voir le médecin comme un "adversaire" mais un allié : son travail est de vous aider à résoudre vos problèmes médicaux et de donner un regain de confiance aux patients qui ont peur de se retrouver face à un mur avec leurs prestataires de soins de santé", poursuit la spécialiste."





Compte et colorie

Complète l'équation des dés et colorie le bon nombre d'objets

$\square + \square$	
$\square - \square$	
$\square + \square$	
$\square \times \square$	
$\square - \square$	
$\square \div \square$	
$\square \times \square$	
$\square + \square + \square$	



DEVINETTES D'AUTOMNE

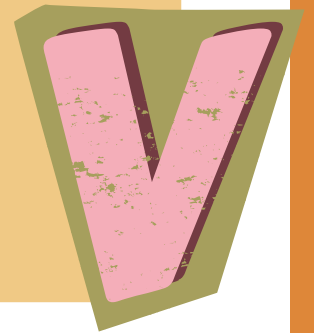
J'ai un chapeau, mais pas de tête. Je n'ai pas de racines, mais je sors de la terre après la pluie. On me trouve dans la forêt en compagnie des feuilles mortes.

Qui suis-je ?



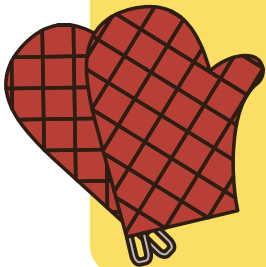
On me voit en grand nombre, toujours en V, en route pour le sud. Je ne suis pas un avion, mais j'annonce l'hiver.

Qui suis-je ?



Je ne suis ni un fruit ni un légume, mais je suis cuit au four et souvent servi avec des pommes. Les enfants se servent de moi pour faire des grimaces, mais je n'ai pas de visage.

Qui suis-je ?



J'ai la tête pleine de paille et les bras tendus. Je ne parle pas, mais j'ai la charge d'un champ entier.

Qui suis-je ?



POURQUOI LES PERSONNES ÂGÉES ONT-ELLES PLUS SOUVENT FROID QUE LES PLUS JEUNES?

Tiré de Le Soleil

Selon Frédéric Picard, chercheur en vieillissement à la Faculté de pharmacie de l'Université Laval, plusieurs facteurs expliquent pourquoi les personnes âgées ressentent plus le froid.

La principale raison est liée à une moins bonne perception de la température au niveau de la peau. Comme on le sait, les aînés ont moins de graisse sous-cutanée, ce qui réduit leur isolation naturelle. Puisque c'est à cet endroit que se trouvent les thermosenseurs (les nerfs qui ressentent le froid), cette diminution de la masse adipeuse contribue à une plus forte sensation de froid.

De plus, le problème est plus profond qu'une simple question de perception. En vieillissant, le corps devient objectivement moins capable de « défendre sa température interne », c'est-à-dire de la maintenir autour de 37°C.



Bonjour cher lecteur,

Tu aimerais recevoir une belle copie en format papier du Clin d'œil amical directement chez toi?

Envoie tout simplement un courriel à Muriel (mthibault.mauve@gmail.com) avec ton adresse postale et tu recevras ce petit bijou francophone à ta porte.

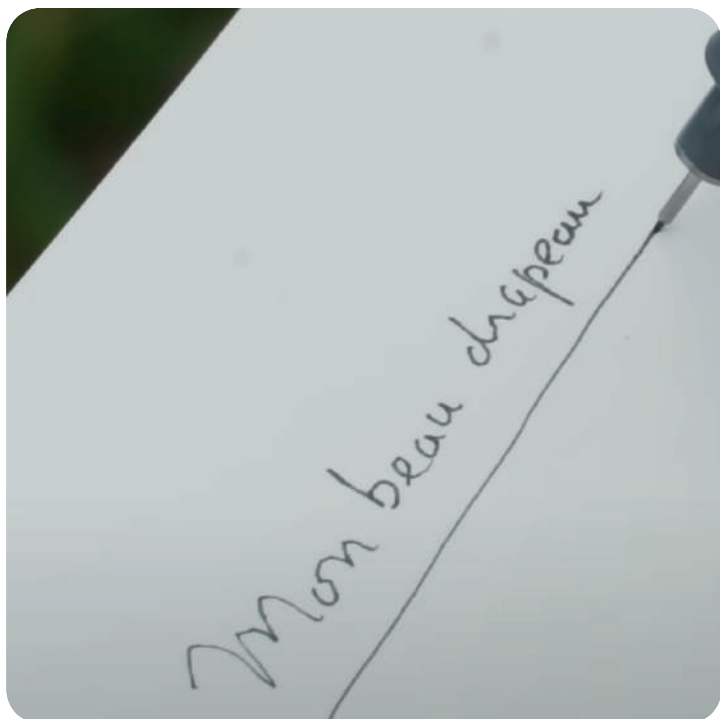


Goin découverte

(Cliquer sur les images pour écouter)



Quelques chansons pour profiter de l'automne!



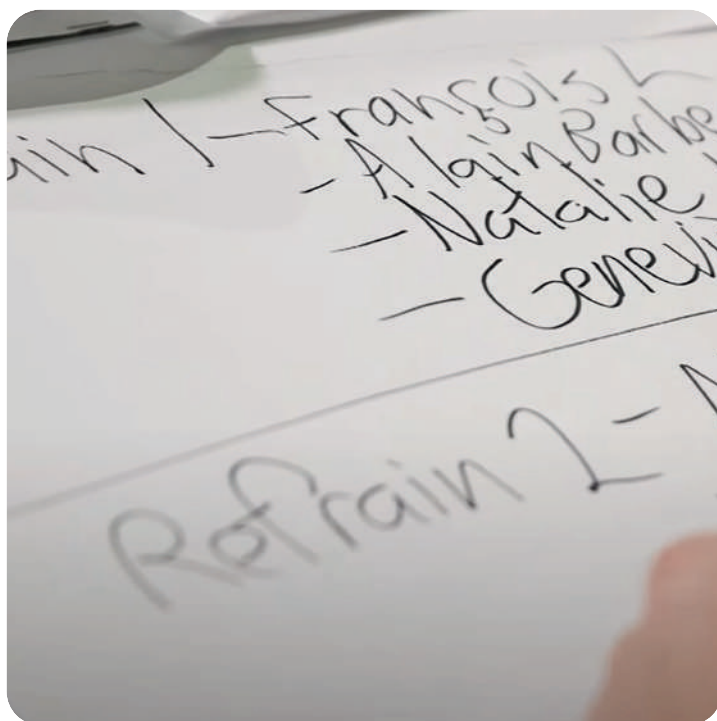
Mon beau drapeau (Nouvelle génération)



Sur mon épaule - Les Cowboys Fringants



Je suis de toi - Lara Fabien



Notre place - un hommage à Paul Demers

Qui sont les chiens les plus intelligents?

Tiré de Presse citron

Une étude finlandaise a évalué les aptitudes mentales de treize races de chiens à travers dix tests variés, révélant des profils cognitifs très différents d'une race à l'autre.

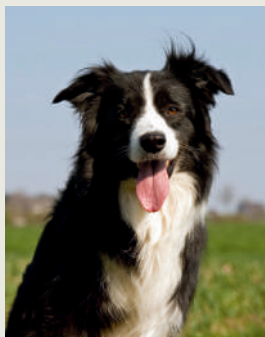
Certaines races se démarquent par leur compréhension fine des signaux humains, d'autres par leur autonomie ou leur capacité à gérer leurs impulsions.

L'intelligence canine ne se résume pas à un classement : elle s'exprime selon des logiques propres à chaque race, à chaque individu, et au lien qu'il entretient avec son environnement.



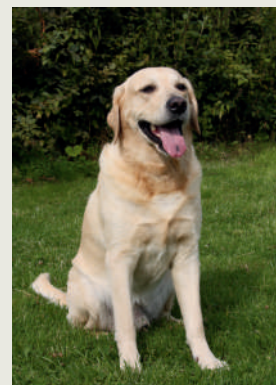
Berger belge
malinois

2



Border collie

1



Labrador

3

Vous avez raté un exemplaire du Clin d'Oeil amical?

Retrouvez-les sur les
sites suivants (cliquez
sur un logo)



MERCI À NOS PARTENAIRES!



Vous êtes intéressés à devenir partenaire du Clin d'oeil amical de Muriel en faisant un don/commandite ou en mettant une annonce publicitaire de votre organisme? Veuillez communiquer avec Muriel au mthibault.mauve@gmail.com pour plus de détails.

Le Clin d'oeil amical de Muriel contient des droits d'auteurs. Toute reproduction, distribution ou utilisation virtuelle et imprimée de son contenu est strictement interdite sans le consentement écrit de Muriel. Pour faire une demande d'autorisation ou pour obtenir une copie imprimée professionnelle d'un exemplaire, veuillez contacter Muriel directement au mthibault.mauve@gmail.com.



“Le bonheur
n'appartient pas à
ceux qui
possèdent tout,
mais à ceux qui
savent apprécier
ce qu'ils ont.”

BULLETIN RÉDIGÉ
PAR MURIEL
THIBAUT-GAUTHIER

mthibault.mauve@gmail.com

Mise en page par Amilia
Wilson, Nicolas Gauthier et
Justin Gauthier