



# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

AVRIL 2026 — BULLETIN #52

Édition spéciale: 6e anniversaire



## LE PETIT MOT DE MURIEL

Il y a 6 ans, en avril 2020, nous étions en pleine pandémie. Je me demandais ce que je pouvais faire pour mettre du soleil dans la vie des aînés de mon cœur, briser l'isolement et leur redonner espoir, confiance et courage. Le Clin d'Oeil amical a été créé avec amour et tendresse et rejoint aujourd'hui plus de 130 000 lecteurs à chaque édition. MERCI BEAUCOUP à tous ceux et celles qui ont cru en cette idée folle de 3h00 du matin et qui continue à m'appuyer, m'aider et m'encourager un mot et un geste à la fois. Seul on va vite mais ensemble on va très loin!!

Avec amour et tendresse,  
Muriel ❤️



# MOT DE QUELQUES LECTEURS...



Espérance Ngendandumwe,  
Hamilton

"Merci beaucoup Muriel pour ce beau cadeau! C'est toujours un réel plaisir de lire le Clin d'œil amical, d'admirer ta passion et ta joie de vivre que tu partages généreusement avec nous!"

Aurel Lachance, Trois-Rivières

"J'attends le Clin d'œil amical avec impatience par la poste! C'est le bijou francophone qui me réchauffe le cœur et l'âme à chaque édition!"

Ginette Rivest-Thibault,  
Sudbury

"Ma mère a toujours hâte d'aller à la poste pour voir si Le Clin d'œil amical de Muriel est arrivé!"

Huguette Van Bergen,  
Ottawa

"Toujours un plaisir de lire ce petit journal."

Michel Tremblay, Toronto

"Merci pour ton Clin d'œil - ça fait rire et partir la semaine du bon pied. Michel Tremblay"

Sylvain Montpetit, Italie

"Le Clin d'oeil amical m'aide à passer mes journées monotones depuis le décès de ma femme. Je le lis et relis constamment."

Sabrina MontPellier,  
France

"Merci ma chère Muriel pour ce travail exceptionnel! On est très chanceux que tu penses à offrir quelque chose de spécial aux aînés francophones partout dans le monde!"

Yvonne Léveillé , Earlton

"Merci infiniment Muriel. Tu fais un travail énorme."

Christiane Beaupré,  
Brampton

"Merci pour le beau cadeau. Toujours une belle surprise."

Lisette Courtemanche,  
Espagne

"Chaque infolettre est remplie d'informations incroyables!! J'aime encore apprendre à 77 ans. Ça me garde en forme!"

Fred Souci, Grèce

"Merci, Merci, Merci très chère Muriel! Tu es un vrai rayon de Soleil et on a besoin de personne comme toi!"

Suzanne Boutin-  
Oubayan, St. Catharines

"Chère Muriel!  
Tu fais plaisir à tellement de gens avec ton Clin d'œil amical!  
BRAVO!"



# Ampoule de réflexion

LES QUATRE ENFANTS DE LA FAMILLE GAUTHIER SONT NÉS LE 1ER AVRIL DE QUATRE ANNÉES CONSÉCUTIVES. CETTE ANNÉE, 38 CHANDELLES ONT ÉTÉ NÉCESSAIRES POUR GARNIR LES QUATRE GÂTEAUX DE FÊTE.

QUEL ÂGE A L'AÎNÉ?

---



Réponse: 11 ans  
Les quatre âges sont des nombres consécutifs dont la somme est 38, soit 8, 9, 10 et 11.

IL ÉTAIT UNE FOIS LES JUMELLES DIONNE...

# YVONNE, ANNETTE, CÉCILE, ÉMILIE ET MARIE

TIRÉ DU RÉGIONAL

Le décès d'Annette Dionne à 91 ans, survenu tout juste avant Noël, vient clore un chapitre unique et bouleversant de notre histoire. Dernière survivante des célèbres quintuplées, elle s'est éteinte paisiblement, loin du cirque médiatique qui a marqué sa jeunesse dans le Nord de l'Ontario.

Nées en mai 1934 à Corbeil, près de North Bay, les cinq sœurs (Yvonne, Annette, Cécile, Émilie et Marie) ont été les toutes premières quintuplées au monde à survivre. À l'époque, c'était un véritable exploit qui a fasciné la planète entière.



Malheureusement, cette fascination a vite tourné à l'exploitation. Alors qu'elles n'étaient que des bébés, le gouvernement de l'Ontario les a retirées à leurs parents. Elles ont grandi à « Quintland », une sorte de pavillon où des millions de touristes venaient les observer jouer derrière des vitres sans tain, un peu comme dans un zoo humain. Pendant que les grandes marques se servaient de leur image pour vendre du savon ou du gruau, les fillettes, elles, étaient privées d'une vie de famille normale.

À 18 ans, les sœurs ont finalement quitté l'Ontario pour s'installer à Montréal, cherchant désespérément à vivre dans l'anonymat. Leur parcours a été parsemé de deuils, mais aussi d'un combat pour la justice : en 1998, Annette et ses sœurs survivantes ont reçu 4 millions de dollars du gouvernement ontarien en guise de compensation pour la gestion de leur fonds fiduciaire.

Avec le départ d'Annette, c'est la fin d'une histoire à la fois incroyable et troublante. Plus qu'une simple curiosité historique, la vie des sœurs Dionne nous rappelle l'importance de protéger les droits des enfants et de respecter la dignité humaine, même face à la pression du public ou de l'argent.

**POUR EN SAVOIR PLUS**  
(CLIQUEZ SUR LES IMAGES)





# Blagues de printemps



Tiré de Le journal de Mickey.

Comment appelle-t-on un bonhomme de neige au printemps ?

**une flaque d'eau**

Quel est l'arbre le plus travailleur ?

**Le bouleau (boulot)**

Comment appelle-t-on un vieux copain du jardinier ?

**Un pote âgé (potager)**

Deux canards sont dans une rivière :

« Coin-coin », dit le premier.  
« J'allais le dire ! », répond le second.

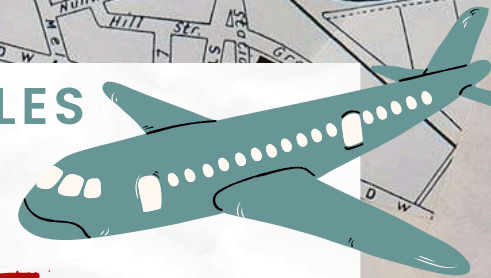
Qu'est-ce qui est jaune et qui fait croc-croc ?

**Un poussin qui mange des œufs de Pâques.**



# CONNAISSEZ-VOUS LES 7 NOUVELLES MERVEILLES DU MONDE?

TIRÉ DE LE FIGARO



LE MUR DE CHINE



COLISÉE DE ROME,  
ITALIE



MACHU PICHU,  
PÉROU



TAJ MAHAL, INDE



PETRA, JORDANIE



CHICHÉN ITZA,  
MEXIQUE



STATUT CHRIST  
RÉDEMPTEUR, BRÉSIL



# SOUPER FRANCOFUN!

LES RENCONTRES FRANCOPHONES AMICALES DE LA RÉGION DU NIAGARA À CHAQUE  
3E MERCREDI DU MOIS!  
QUELLE BELLE IDÉE!



# Desserts sans sucre

Tiré de Voici

## GÂTEAU AUX BANANES ET À L'AVOINE

### Ingrédients:

- 3 bananes mûres
- 200 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 100 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille et une pincée de sel
- 1 cuillère à café de levure chimique



### Instructions:

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Écrasez les bananes dans un bol pour obtenir une purée lisse, puis incorporez les œufs battus, le lait d'amande, la vanille et le sel.
- Versez les flocons d'avoine et la levure dans le mélange et remuez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.
- Versez la préparation dans un moule (beurré ou tapissé de papier cuisson) et cuire pour 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré.
- Laissez refroidir légèrement avant de démouler.

## BROWNIE

### Ingrédients:

- 80 g de poudre d'amande
- 50 g de chocolat noir (70 %) fondu + 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 150 g de compote de pommes (remplace le beurre, les œufs et le sucre)



### Instructions:

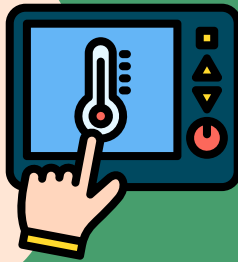
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients (poudre d'amande, cacao, chocolat fondu et compote) jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Versez la préparation dans un moule (rectangulaire de préférence).
- Cuire pour 40 minutes.
- Laissez le brownie refroidir complètement à température ambiante, puis placez-le au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de le démouler. Cette étape permet au gâteau de se figer et d'éviter qu'il ne s'émiette.

# ENVIRON QUIZ

Tiré de Quest-France

1. De quel pourcentage diminue votre consommation électrique en baissant le thermostat d'un 1°C?

- a) 3%
- b) 7%



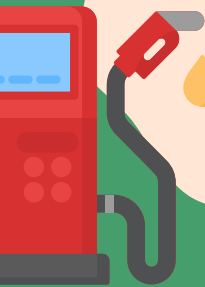
2. Le papier recyclé constitue, en moyenne, quel pourcentage d'un livre de poche?

- a) 40%
- b) 50%



3. En roulant à 110 km/h plutôt qu'à 130 km/h, par combien diminuez-vous votre consommation de gaz?

- a) 20%
- b) 30%



4. Sans son emballage plastique, combien de jours un concombre reste-t-il frais avant de flétrir?

- a) 3 jours
- b) 5 jours



5. Est-il vraiment plus écologique d'utiliser une bouteille isotherme réutilisable qu'un gobelet jetable, malgré le lavage quotidien?

- a) Oui
- b) Non



7. Quels composants naturels entrent dans la composition du bioéthanol?

- a) Courges et patates
- b) Betteraves et céréales



6. Quel montant annuel pouvez-vous économiser sur votre facture d'électricité en éteignant complètement vos appareils plutôt qu'en les laissant en veille?

- a) 75\$
- b) 150\$





Quel âge a Greta Thunberg, la jeune militante écologiste suédoise engagée dans la lutte contre le réchauffement climatique?

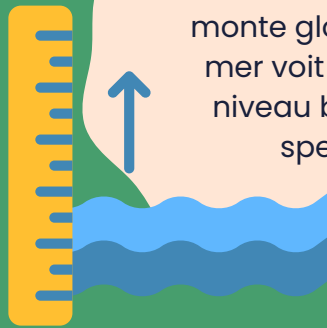
- a) 19 ans
- b) 23 ans

Pendant combien d'années devez-vous utiliser votre sapin artificiel avant qu'il devienne plus écologique que le sapin naturel?

- a) 20 ans
- b) 30 ans



Si le niveau des océans monte globalement, quelle mer voit au contraire son niveau baisser de façon spectaculaire?



- a) La mer Noir
- b) La mer Morte

Réponses: b) ; b) ; a) ; a) ; a) ; a) ; b) ; b)



Réservation  
1-800-387-8186

300. Prom. Prince Charles  
Welland, Ontario



**BW Best Western PLUS** **Rose City Suites**

Chaque chambre est une suite

Petit déjeuner chaud inclus

Salle de réunion pour événements spéciaux

[www.bestwesternniagara.com/French](http://www.bestwesternniagara.com/French)



# La GRANDE histoire d'Orléans (Ontario)

Par: Danielle Carrière-Paris

L'histoire et la francophonie vous intéressent? Si oui, permettez-moi de vous présenter un livre de référence intitulé L'histoire d'Orléans (Ontario), d'hier à aujourd'hui.

Il raconte la transformation d'une communauté franco-ontarienne rurale, devenue une agglomération urbaine importante. On y apprend, entre autres, comment le village policier d'autrefois, qui s'est buté contre de nombreuses pierres d'achoppement au cours de près de 165 ans d'existence, a réussi à se redresser et à se démarquer, au rythme des transformations sociales, culturelles et économiques.

Contrairement à plusieurs autres communautés de l'Est ontarien qui ont disparu, Orléans a non seulement survécu, mais a fait preuve d'une expansion prometteuse et continue à compter des années 1970, pour devenir au tournant des années 2000, une des banlieues les plus florissantes de la capitale nationale.

Cet ouvrage fournit des synthèses d'informations ponctuelles, objectives, fiables et vérifiées. Il traite de neuf thématiques distinctes : la géographie, le peuplement, la religion, la gouvernance, l'économie, l'éducation, la santé, la vie sociale et l'avenir. Sa portée dans le temps remonte avant la création d'Orléans et elle se prolonge jusqu'à aujourd'hui. Il est la résultante d'innombrables recherches et d'entretiens menés auprès de témoins d'évènements d'une époque révolue.

Il s'adresse à un lectorat en soif de connaissances, c'est-à-dire au public en général, aux étudiantes/étudiants et aux chercheuses/chercheurs qui s'intéressent à Orléans. Il vise à informer et à faciliter la recherche de faits, de dates, de statistiques, de photos, etc.

L'écrit collectif a été publié par les Éditions GID. Il a été élaboré par six auteur/auteurs, notamment, Guy Legault, Suzanne Benoit, Colette Côté, feu Rolande Faucher, Rachel Major et moi-même Danielle Carrière-Paris, sous l'égide de la Société franco-ontarien du patrimoine et de l'histoire d'Orléans (SFOPHO). Il est disponible aux endroits énoncés dans l'affiche ci-dessous ainsi qu'en librairie.



**TOUT NOUVEAU !**  
Disponible pour vous aux endroits suivants :

- Maison du patrimoine d'Orléans (SFOPHO), au 1420 promenade Youville, unité 16, ouverte les lundis et les mercredis de 13 h à 16 h (sauf les jours fériés)
- Le MIFO dans leurs locaux temporaires au 2e étage de la Place d'Orléans
- Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa, au 3349, chemin Navan.

49,95 \$ Plus de 475 pages sur l'histoire et le développement d'Orléans





# Encore d'autres blagues!

**Pourquoi les fleurs ne conduisent-elles jamais de voiture?**

Parce qu'elles ont peur de perdre leurs pétales (pédales)!

**Pourquoi les oiseaux volent-ils vers le Nord au printemps?**

Parce que c'est beaucoup trop long d'y aller à pied!

**Deux chenilles discutent en regardant un papillon s'envoler:**

— « Tu ne me feras jamais monter là-haut dans un truc pareil ! »

**Pourquoi le soleil est-il allé à l'école au printemps ?**

Pour devenir plus brillant !

**Quel est le comble pour un jardinier au mois d'avril ?**

C'est de se faire "mener en bateau" à cause des giboulées !



# Savais-tu que les Pokémon célèbrent leur 30e anniversaire en 2026?



Tiré de [Artoyz](#)

Quiz!

Née au Japon en 1996, la franchise Pokémon est devenue un phénomène culturel mondial. Son créateur, Satoshi Tajiri, s'est inspiré de sa passion d'enfance pour la collection d'insectes pour imaginer un univers peuplé de "monstres de poche" à capturer.

1. Quel est le premier Pokémon qui a existé?
2. Quel est le plus vieux Pokémon?
3. Quels sont les 4 Pokémon originaux?

Réponses: 1) Rhydon, 2) Relicanth, 3) Rhydon, Kangaskhan, Nidoran (M) et Clefairy



**Découvre l'univers fascinant des Pokémon tout en offrant un moment magique à tes enfants et petits-enfants.**

Visite le site [Danireon](#) ou va faire une petite visite chez Danieron à au 250 Centrum Blvd, Unité 110, Orléans, ON K1E 3L8.

Justin et Danielle, qui sont nés la même année que la création des Pokémon, se feront un plaisir de t'initier à ce monde qui fait fureur auprès des petits et des grands de tout âge!

# Quiz!

## Connaissez-vous vos chapeaux?

---



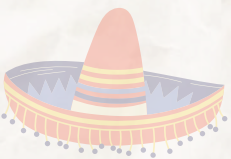
1. Dans quel pays le sombrero trouve-t-il son origine ?



2. Quel type de chapeau est aujourd'hui indissociable de l'image de Sherlock Holmes?



3. Quel chapeau emblématique de la culture écossaise est le plus souvent lié au kilt ?



4. Quel chapeau haut était populaire chez les hommes au XIX<sup>e</sup> siècle ?



---

RÉPONSES: 1) MEXIQUE, 2) DEERSTALKER (CHASSEUR DE CERFS), 3) BÉRET TAM O'SHANTER, 4) HAUTE-FORME

# Quiz!

## Connaissez-vous vos chapeaux?

---



5. Quelle matière traditionnelle est utilisée pour la fabrication artisanale du panama?



6. D'où vient le béret basque?



7. Quel chapeau est connu pour avoir été porté par Charlie Chaplin?



8. Quel chapeau rouge, sans rebord, est associé aux traditions de plusieurs pays arabes et de la Turquie?



TIRÉ DE QUIZZ BIZZ



---

RÉPONSES: 5) PAILLE TRESSÉE, 6) L'ESPAGNE ET LA FRANCE, 7) CHAPEAU MELON, 8) FEZ

# Nouilles yakisoba thaïes

Tiré de [CuisineAz](#)

## INGRÉDIENTS :

- 400 g de bœuf
- 250 g de nouilles sèches
- 2 poivrons
- 100 g de fleurons de brocoli
- 100 g de fleurons de chou-fleur
- 1 carotte
- 4 tiges de ciboule
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé

## Sauce et cuisson :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sauce Tonkatsu
- 2 cuillères à soupe de ketchup

## INSTRUCTIONS:

- Préparation des légumes : Coupez la carotte en bâtonnets, les poivrons en tranches, hachez l'ail et ciselez les ciboules. Nettoyez les fleurons de brocoli et de chou-fleur.
- Cuisson des nouilles : Faites-les cuire dans l'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage, puis égouttez-les.
- Sauter les aromates et la viande : Dans un wok bien chaud avec de l'huile, faites revenir l'ail, le gingembre et les ciboules (5 min). Ajoutez ensuite le bœuf pour le faire dorer.
- Cuisson des légumes : Intégrez tous les légumes dans le wok et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore légèrement croquants.
- Assemblage final : Mélangez la sauce soja, la sauce tonkatsu et le ketchup dans un bol. Versez ce mélange ainsi que les nouilles cuites dans le wok. Remuez bien le tout pendant 4 à 5 minutes supplémentaires avant de servir chaud.



PRÉPARATION: **10**  
**MIN**



CUISSON: **10 MIN**



PORTIONS: **5**

# Quelle est l'origine du symbole @ (arobase)?

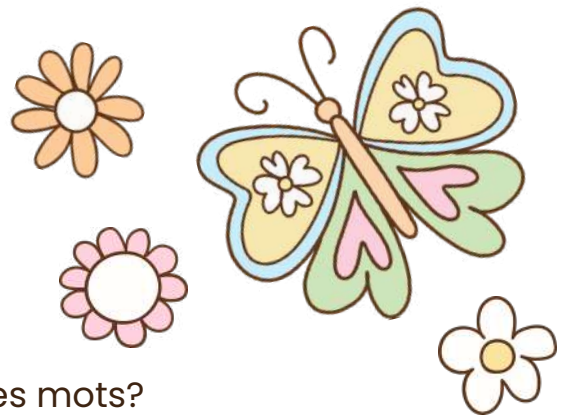
Tiré de Ça m'intéresse

Bien avant de se retrouver dans nos adresses courriels, le symbole @ existait déjà au Moyen Âge. On en retrouve des traces dès 1391 dans des documents du Nord de la France. Plusieurs théories expliquent sa forme : certains y voient une évolution naturelle de l'écriture à la plume où le trait du « a » finit par l'entourer, alors que d'autres pensent qu'il s'agit d'une contraction du mot latin ad (signifiant « à » ou « vers ») utilisée par les moines copistes pour gagner du temps.

À la Renaissance, le symbole devient un outil commercial important, particulièrement en Espagne et au Portugal. Il servait d'abréviation pour l'« arroba », une unité de poids équivalant à environ 12 à 15 kilos. Le nom vient d'ailleurs de l'arabe ar-rub (le quart). Plus tard, au 19<sup>e</sup> siècle, les marchands américains l'utilisent sur leurs factures pour signifier « au prix de » (par exemple : 2 chaises @ 10 \$). C'est pour cette raison qu'on l'a ajouté aux premières machines à écrire, même s'il était peu utilisé à l'époque.

En 1971, alors que l'ingénieur Ray Tomlinson travaille sur les débuts d'Internet (ARPANET), il cherche un caractère simple pour séparer le nom de l'utilisateur de celui de l'ordinateur. Il choisit l'arobase précisément parce qu'elle est déjà sur le clavier mais qu'elle ne sert presque à rien en informatique. Ce choix « par défaut » a fini par conquérir le monde entier, au point où le symbole fait maintenant partie de la collection permanente du Musée d'Art Moderne de New York.

# mot caché



Êtes-vous capable de trouver tous les mots?

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

PRINTEMPS

SOLEIL

FLEURS

HIRONDELLE

LILAS

JARDIN

PAPILLON

ABEILLE

MAI

TULIPE



# Et ça, le savais-tu?

Tiré de Sciences et Avenir

“Les personnes parlant deux langues ou plus ont deux fois moins de risque que celles qui n'en parlent qu'une de vieillir de façon accélérée par rapport à leur âge biologique, conclut une étude réalisée sur 27 pays européens. Un bénéfice aussi important que l'activité physique et la qualité du sommeil.

Le cerveau des multilingues, bilingues et plus, vieillit moins vite que celui des monolingues. Les résultats de cette recherche reflètent pour l'instant le vieillissement non pathologique, ils sont probablement pertinents aussi quant à la protection contre les maladies liées au vieillissement. “Les personnes présentant un vieillissement accéléré affichent généralement les mêmes schémas de vulnérabilité qui prédisent les maladies chroniques comme le diabète, la démence ou l'hypertension, tandis que le vieillissement retardé reflète une plus grande résilience et une capacité fonctionnelle préservée”, confirme auprès de Sciences et Avenir le neuroscientifique Agustín Ibáñez, qui a dirigé ces travaux internationaux publiés dans la revue “Nature Aging”.

## Le soutien change tout

Premier lien<sup>MD</sup> met en relation les personnes et les familles avec des ressources éducatives et un soutien continu dès le diagnostic et tout au long de leur parcours.

La Société Alzheimer offre des programmes et services pour soutenir les personnes atteintes de l'Alzheimer et des maladies apparentées, les aidants et les professionnels de la santé dans la Région du Niagara. Nous offrons de l'information, des ressources, des services d'orientation et du soutien. Aucune recommandation n'est nécessaire pour nous contacter.



First Link<sup>®</sup>  Premier lien<sup>®</sup>

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ**  
**alheimerniagara.ca/firstlink**  
**1-905-687-3914**

*Société Alzheimer Society*  
NIAGARA REGION



## APRÈS 144 ANS DE TRAVAUX, L'ŒUVRE DE GAUDÍ TOUCHE ENFIN À SA FIN

Après 144 ans de travaux, la Sagrada Família de Barcelone vient de franchir une étape historique en atteignant sa hauteur maximale. Le point culminant a été la pose de la croix monumentale au sommet de la tour de Jésus-Christ, qui s'élève désormais à 172,5 mètres. Ce sommet fait de l'œuvre d'Antoni Gaudí l'église la plus haute du monde.

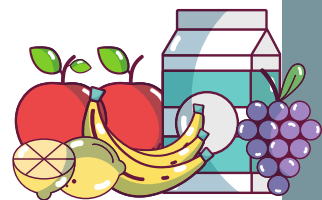
Bien que la structure principale et les tours soient terminées pour le centenaire de la mort de l'architecte (juin 2026), le chantier n'est pas totalement clos. Les travaux de décoration et la construction de l'escalier monumental de la façade de la Gloire devraient se poursuivre jusqu'en 2033 ou 2034.

C'est tout de même un moment d'émotion immense pour Barcelone, car ce monument, que l'on pensait « éternellement inachevé », dévoile enfin son visage définitif.

# Rions un peu!



AVERTISSEMENT : CES VIDÉOS CONTIENNENT UN LANGAGE VULGAIRE



(Cliquez sur les images pour visionner)

# Célébrons la Journée nationale des proches aidants le 7 avril 2026

Être une personne aidante est souvent un travail à temps plein. C'est exigeant. C'est parfois isolant. C'est profondément humain. Et c'est transformateur. Que vous preniez soin d'un parent, d'un enfant, d'un·e ami·e, d'un·e partenaire ou d'un·e voisin·e — vous méritez d'être célébré·e pour tout ce que vous faites.

Le 7 avril, c'est la Journée nationale des proches aidants. L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) vous invite à un événement spécial pour rendre hommage aux personnes aidantes, comme vous, et aux contributions inestimables que vous apportez chaque jour à nos communautés et à notre système de santé. Au programme : découvrir les efforts de la personne récipiendaire du Prix d'Impact Janet Beed 2026 suivi d'une présentation de GenWell proposant des stratégies simples et accessibles pour favoriser les liens sociaux, adaptées à votre réalité et pour vous soutenir tout au long de votre parcours.



Inscrivez-vous à l'événement virtuel du **7 avril 2026, 19h à 20h** (heure de l'est) : <http://bit.ly/3PuLfHT>

## Apprendre à connaître l'OSANO

Vous êtes là pour eux. Nous sommes là pour vous.

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) est un organisme de bienfaisance fondé en 2018 ayant comme objectif d'améliorer la vie des quelque 4 millions de personnes aidantes en Ontario ; des personnes ordinaires qui apportent un soutien physique et/ou émotionnel à un membre de leur famille ou de leur entourage.

L'OSANO offre aux personnes aidantes un point d'accès unique à l'information, aux services et aux soutiens qui leur donnent les moyens de réussir dans leur rôle.



## Un petit historique

Il y a neuf ans, Janet Beed, une leader très respectée dans le système de santé, a été chargée d'évaluer si les personnes aidantes en Ontario bénéficiaient du soutien nécessaire. Selon Janet, elles n'avaient pas suffisamment accès aux soutiens essentiels, ni à des opportunités pour faire entendre leurs perspectives. C'est dans ce contexte que l'OSANO a été fondé. Aujourd'hui, notre travail prend une approche multiforme pour améliorer la situation des personnes aidantes et les personnes dont elles s'occupent. Nous offrons des services de soutien gratuits directement aux personnes aidantes afin de les aider à naviguer dans les systèmes, créer des liens avec des pairs, et renforcer leur propre bien-être. Nous collaborons avec les prestataires de soins de santé pour faire en sorte que les personnes aidantes sont identifiées, incluses et soutenues comme partenaires de soins essentiels. Nous accompagnons les milieux de travail pour mettre en oeuvre des politiques et pratiques inclusives aux personnes aidantes qui occupent un emploi.

## Nos services gratuits en français

L'OSANO offre des services gratuits en français accessibles virtuellement ou par téléphone partout en Ontario.

- Ligne d'aide (1-833-416-2273) : fournit des informations et recommandations permettant d'accéder à des services communautaires ; disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Soutien par les pairs : soutien émotionnel offert par des pairs mentors bénévoles via des appels téléphoniques individuels
- Coaching : sessions individuelles avec un coach professionnel qui fournira des stratégies et outils pour vous aider à gérer vos défis et vos responsabilités
- Programme ANCRÉ : programme de promotion de la santé mentale comprenant des webinaires hebdomadaires, des cahiers d'exercices et de réflexion, et des séances virtuelles de counseling individuel ou de groupe
- Webinaires : abordent divers sujets d'actualité essentiels tels que la gestion des médicaments, le deuil, comprendre les troubles neurocognitifs, et plus encore
- Ressources imprimables et numériques : infolettres, trousse et cours d'apprentissage en ligne vous fournissant les informations pertinentes pour réussir dans votre rôle

Si vous prenez soin de quelqu'un et que vous vous sentez dépassé-e par vos responsabilités, vous n'êtes pas seul-e. Nous sommes tous confrontés à des défis dans ce parcours. C'est normal. Et c'est pourquoi l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario est là pour vous.



**POUVEZ-VOUS  
AIDER BOULOT  
À RETOURNER  
CHEZ LUI?**



# 5 recettes de printemps faciles

Tiré de [CuisineAz](#)

CLIQUEZ SUR LES IMAGES  
POUR VOIR LES RECETTES



POTÉE AU CHOU VERT



SALADE DE CONCOMBRES  
AU YOGOURT



GRATIN DE COURGETTES



VEAU AU VIN BLANC ET  
CHAMPIGNONS

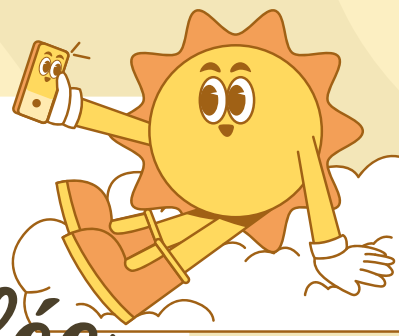


SAUMON À LA CRÈME

**7 CHOSES QUE LES SENIORS ONT  
FAITES ET QUE LES ADOLESCENTS NE  
SURVIVRAIENT PAS UNE JOURNÉE!**

Tiré de Sain et Naturel

- 1) BOIRE À SA SOIF À LA SORTIE DU ROBINET DE JARDIN
- 2) PÉDALER SUR SON VÉLO SANS AUCUNE PROTECTION
- 3) PATIENTER DES HEURES À LA RADIO EN ATTENDANT SA CHANSON PRÉFÉRÉE
- 4) JOUER DEHORS AVEC LA CONSIGNE DE REVENIR AVANT LA NOIRCEUR
- 5) SE DIRIGER À L'AIDE D'UNE CARTE ROUTIÈRE EN PAPIER
- 6) FAIRE UN APPEL TÉLÉPHONIQUE SOUS LE REGARD ATTENTIF DES PARENTS
- 7) CONSULTER LES OUVRAGES DE LA BIBLIOTHÈQUE POUR S'INFORMER SUR TOUT



# Réflexion ensoleillée

“La vie est beauté, admire-là!  
 La vie est une opportunité, saisis-la.  
 La vie est béatitude, savoure-la.  
 La vie est un rêve, fais-en une réalité.  
 La vie est un défi, relève-le.

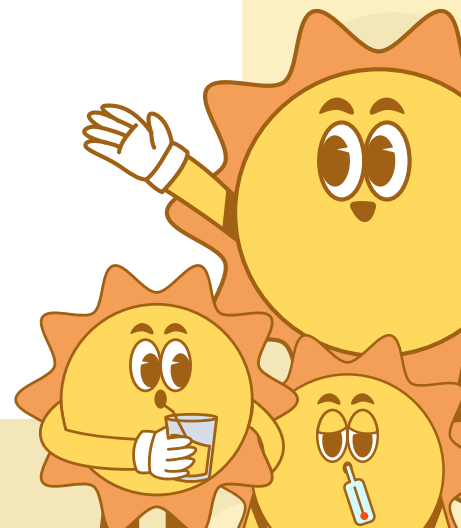
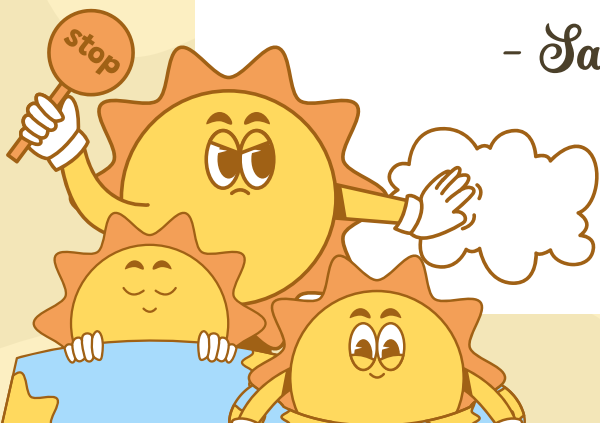
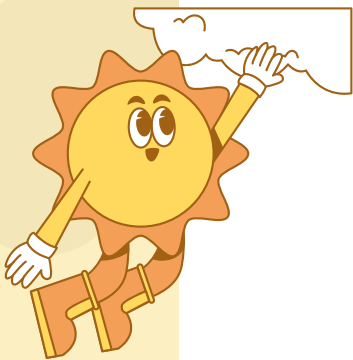
La vie est un devoir, accomplis-le.  
 La vie est un jeu, joue-le.  
 La vie est précieuse, prends-en soin.  
 La vie est une richesse, préserve-la.  
 La vie est amour, savoure-le.

La vie est un mystère, découvre-le.  
 La vie est une promesse, accomplis-la.  
 La vie est tristesse, surmonte-la.  
 La vie est un hymne, chante-le  
 La vie est un combat, accepte-le.

La vie est une aventure, ose-la.  
 La vie est bonheur, mérite-le.  
 La vie est la vie, défends-la.

Vis la vie!”

- *Sainte Thérèse de Calcutta*



# SAVAIS-TU QUE LE CURCUMA EST BÉNÉFIQUE POUR LE CERVEAU ET LA CONCENTRATION?



Tiré de Marmiton

Bien plus qu'une simple épice colorée, le curcuma s'impose aujourd'hui comme un véritable allié de notre santé neurologique selon les dernières découvertes scientifiques. Son secret réside dans la curcumine, un puissant composé antioxydant capable de franchir la barrière hémato-encéphalique pour protéger nos neurones. Les chercheurs soulignent son potentiel prometteur pour freiner le déclin cognitif lié à l'âge, notamment en luttant contre l'accumulation de protéines responsables de pertes de mémoire. Pour profiter pleinement de ces bienfaits au quotidien, l'astuce consiste à toujours l'associer à une pincée de poivre noir et à un corps gras (comme de l'huile d'olive), ce qui permet à notre organisme de mieux l'absorber et de transformer cette épice millénaire en un véritable geste de prévention pour notre vivacité d'esprit.

Votre Caisse Desjardins Ontario tiendra son assemblée générale annuelle le **mardi 14 avril 2025 à 18 h 30**. Vous pourrez y assister, en personne, au Stone Mill Inn situé au 271 Merritt St à St. Catharines ou en ligne en visitant le site Web [www.desjardins.com/ontario](http://www.desjardins.com/ontario).

## RÉVEILLEZ VOTRE INTÉRÊT POUR LE REER ET LE CELI



Explorez les possibilités d'une stratégie d'épargne combinée.

[desjardins.com/reerceli](http://desjardins.com/reerceli)

Certaines conditions et modalités s'appliquent.

 **Desjardins**

# La capitale nationale célèbre ses 200 ans d'histoire

**Par: Danielle Carrière-Paris**

L'année 2026 marque le bicentenaire de Bytown (aujourd'hui Ottawa), fondé par le colonel By, en septembre 1826, autour de la construction du canal Rideau.

C'est dans ce contexte que la Ville d'Ottawa, Tourisme Ottawa et autres partenaires proposent une panoplie d'activités sous le thème « Célébrons ensemble ». Cette programmation mettra en valeur la diversité culturelle, incluant des productions francophones et des initiatives autochtones.

Voici quelques-uns des rendez-vous phares de cette grande fête ottavienne :

**À compter du mois de mars, jusqu'à la fin décembre :** la série musicale mensuelle « Deux voix, une capitale », produite par le Bronson Music Theatre, célébrera la richesse culturelle francophone d'Ottawa en mettant en scène des têtes d'affiche établies et des artistes locaux.

**À compter du 1er mai :** la Ferme Saunders lancera le Saunders Cider Tulip Fest, soit un festival printanier qui mettra en vedette près d'un demi-million de tulipes plantées dans son verger.

**À compter du 15 mai :** le Musée Bytown lancera une exposition immersive, à ciel ouvert, qui transformera les vitrines des commerces et les espaces publics de la rue Rideau et du Marché By, avec des photos d'archives, des projections animées et des histoires bilingues.

**Le 7 juin :** on procédera à la présentation d'un shawarma géant de 160 mètres dans le marché By, dans le but d'établir un nouveau record Guinness, afin de confirmer le statut d'Ottawa en tant que capitale officielle du shawarma du Canada.

**Du 11 au 13 juin, 2026 :** la 51e édition du Festival franco-ontarien, qui aura lieu au Parc Major's Hill, proposera des concerts, de l'art de rue et des divertissements familiaux, mettant en vedette des artistes francophones de l'Ontario, du Canada et d'ailleurs.

**Le 19 juillet, soit le 200e jour de l'an 2026 :** le Bluesfest invitera sur scène : The Guess Who, The Sheepdogs ainsi que la chanteuse inuk Elisapie.

**Du 10 juillet au 7 septembre:** dans le cadre de son Festival du labyrinthe de maïs « Ottawa 200 », la Ferme Saunders offrira des installations interprétatives bilingues, des paysages sonores, des artistes et des activités familiales explorant l'histoire d'Ottawa.

**Plusieurs autres activités sont prévues. Il n'en tient qu'à vous de les découvrir...**



# Goin découverte

(Cliquer sur les images pour écouter)



**C'est finalement le printemps!**



**Les étoiles filantes - Les Cowboys Fringants**



**Nous avons marché - Elisapie**



**Ça va venir, découragez-vous pas - La Bolduc**



**Ma mère chantait toujours - Ginette Reno**

INSCRIPTIONS EN  
TOUT TEMPS !



**VENEZ NOUS VOIR !**

**INSCRIVEZ VOTRE ENFANT !**  
VENEZ VISITER LES ÉCOLES DU  
Conseil scolaire catholique MonAvenir

**Écoles élémentaires**

**Monseigneur-de-Laval**  
Hamilton | 905-387-6448

**Notre-Dame**  
Hamilton | 905-545-3393

**École secondaire**

**Académie catholique Mère-Teresa**  
Hamilton | 905-389-4055

**Tiré du Régional**

**Voir un extrait à la  
prochaine page**

Le Centre francophone de Hamilton (CFH) a récemment lancé un nouveau Cercle d'écriture, une initiative bénévole coordonnée par Marie-France Lefort pour rassembler les passionnés de la langue française dans le Sud-Ouest ontarien. Ce lieu de rencontre bienveillant, ouvert aux francophones et francophiles de tous âges (de 30 à 80 ans), permet d'explorer divers genres comme la poésie, le récit, le slam ou le blogue, sans pressions académiques. Lors de la première séance le 21 janvier dernier, les participants ont pu délier leur plume autour du thème « D'où je viens ». À l'avenir, les rencontres alterneront entre le présentiel et le virtuel pour rester accessibles, avec l'ambition de renforcer la communauté francophone locale et de pérenniser cet espace de création, à l'image du club de lecture de la ville qui existe depuis plus de 20 ans.

# INSOMNIE QUAND TU T'INVITES

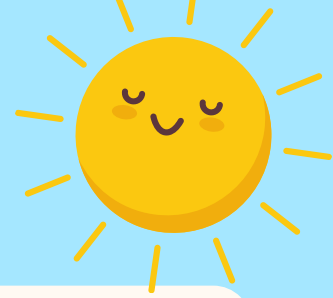
- Tu parles de la visite non désirée. Sans prévenir et sans talent pour établir ton calendrier!
- Mais de quoi parles-tu ma belle? Et toi, comme hôte, la diplomatie t'échappe! J'adore venir chez-toi; c'est confortable. Et avec le ronronnement de ton amie féline, je comprends mal comment tu bouges sans cesse alors que ce bruit de fond relaxant me rend léthargique et je ne pense qu'à me rouler en boule jusqu'au petit matin. Mais non, si Madame ne dort pas dans les trente minutes, plutôt que de couler dans les bras de Morphée, Madame se lève, s'étire et s'installe ailleurs pour lire, tricoter, faire des sukodus et quoi encore en appelant le sommeil. C'est du n'importe quoi, mais ta routine anti-insomnie est marrante à observer. Calme, tu m'accueilles poliment comme tu le ferais pour une vieille parente acariâtre. Toute une vie adulte à expérimenter divers rituels, qui fonctionnent à l'occasion. Pourtant tu me laisses très rarement gâcher tes plans au quotidien tellement tu veux m'ignorer. Les somnifères demeurent absents de toute cette panoplie de conseils et de trucs. Là, je te lève mon chapeau et te salue bien bas. N'empêche, tu gagnerais à ralentir juste assez pour réaliser que ta retraite, choisie avec enthousiasme, fête son 20ème anniversaire! D'accord, tu me rappelleras n'avoir jamais eu besoin de dormir 9 heures sur 24, mais ne conçois-tu pas qu'on gagne à savourer la lenteur des jours, à vivre, à s'amuser, à apprendre? Je vois bien que tu dégustes chacune de tes activités et prends plaisir à côtoyer amis, collègues et connaissances. Mais je sais aussi que tu apprécies ta propre compagnie, même si tu privilégies ces moments précieux plutôt lorsque tu es fatiguée. Ne vois-tu pas tu te choisis toujours en dernier! À bientôt ma chouette préférée...

Texte par Johanne-Louise Giroux



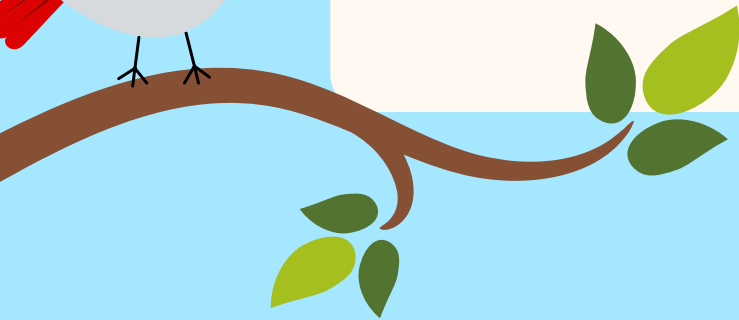
# LES OISEAUX

chantent les villes du monde



1. Depuis 1759, la production de la bière Guinness se fait chez moi.
2. C'est le siège européen de Google, Facebook et Microsoft.
3. Je suis la capitale du pays que l'on surnomme souvent « l'Île Émeraude ».

Qui suis-je?



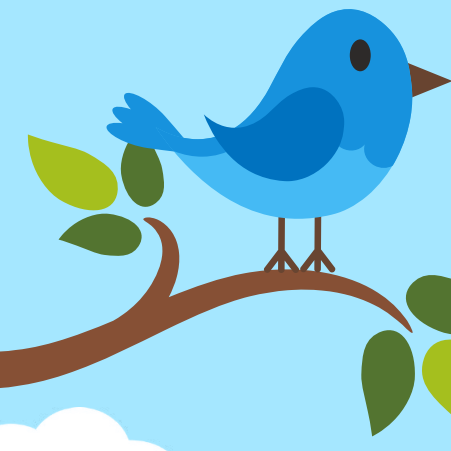
1. L'Exposition universelle de 1958 m'a dotée d'un monument original, l'Atomium (un immense atome de 102 mètres de haut), devenu mon emblème.
2. Je suis le siège de l'OTAN.
3. Je suis le paradis des gourmands : on vient chez moi pour déguster des gaufres, des frites croustillantes et du chocolat de renommée mondiale.

Qui suis-je?



1. Je suis la plus grande zone urbaine au monde.
2. Je suis un mélange fascinant de gratte-ciel futuristes et de temples paisibles.
3. Je suis le paradis des amateurs de sushis, de mangas et de haute technologie.

Qui suis-je?



# La Bibliothèque Soleil

Recommandation pour les passionnés de la littérature

— avec Gisèle Fleury-Fournier



“Les livres sont une magie unique que l’on peut emmener partout avec soi.”

- Stephen King



## Le scandale des eaux folles

- Marie-Bernadette Dupuy

“Au Québec, sur les bords du lac Saint-Jean, en 1928. Pendant que de nouvelles crues dévastatrices frappent les propriétés des riverains installés sur le pourtour de cette véritable mer intérieure, Emma Cloutier est retrouvée noyée près de la ferme ancestrale.. Ce deuil cruel sème la discorde et le mensonge dans la famille Cloutier, surtout lorsque Jacinthe, la soeur aînée de la victime, tente de comprendre ce qui s'est réellement passé. Menant sa propre enquête, elle découvre peu à peu les sombres secrets que préservait jalousement Emma, institutrice à l'allure si sage, que tous croyaient bien connaître.”

## BLAGUE DU JOUR

Trois aînés ont des noms vraiment étranges.

Un s'appelle Fou, un autre, Rien et le dernier se nomme  
Personne.

Un jour, Personne tombe à l'eau. Rien, qui l'a vu faire,  
demande vite à Fou d'appeler la police.

Alors Fou court au téléphone et dit:

“Bonjour, je suis Fou. J'appelle pour Rien. Personne est  
tombé à l'eau.”



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

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



# MERCI À NOS PARTENAIRES!



**Assemblée de la francophonie de l'Ontario**  
**DANIREON**  
**Mon Avenir CONSEIL SCOLAIRE CATHOLIQUE**  
**Boréal**  
**Conseil scolaire Viamonde**  
**Montfort**  
**LA CITÉ** | LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS ET DE TECHNOLOGIE  
**ORGANISME DE SOUTIEN AUX aidants naturels DE L'ONTARIO**  
**Desjardins**  
**Réseau de traduction Translation Network**  
**Best Western PLUS**  
**Rose City Suites**  
**Société Alzheimer**  
**VENTURE NIAGARA**  
**Entreprise Niagara**  
**Community Futures Development Corporation**  
**Société d'aide au développement des collectivités**  
**BOGGIO**  
**Family of Pharmacies**  
**CITY OF Welland**  
**G. D'ANGELO**  
**printing company limited**  
**Family Collection Care**  
**OBANAMI**  
**TRANSPORT & MULTI-SERVICES INC.**  
**Centre de santé communautaire**  
**HAMILTON | NIAGARA**  
**Foyer Richelieu**  
**Welland**  
**LE CERCLE DE L'ÂGE D'OR**  
**MIFO**  
**MOUVEMENT D'IMPLICATION FRANCOPHONE D'ORLÉANS**  
**G.S. Oil**  
**LUBE DISTRIBUTOR**  
**niagarahealth**  
**GIVIC**  
**INTERAGENCE NIAGARA**  
**Une force en action**  
**vivreniagara.com**  
**FARFO**  
**Paroisse St-Jérôme**  
**RICHELIEU INTERNATIONAL**  
**Niagara Falls St. Catharines Welland**  
**REGOVA**  
**CERF-Niagara**  
**GARDERIE LA BOÎTE À SOLEIL**  
**FRANCOPHONE CHILD CARE**  
**RETRAITÉ en ACTION**  
**MOESZ AUTO SALES INC**  
**MID NORTH LOGGING**  
**CLUB RENAISSANCE DU SACRÉ-CŒUR DE WELLAND**  
**Paroisse Sacré-Coeur 100 ans... ça se fête!**  
**Le journal LE RÉGIONAL**  
**www.leregional.com**  
**Club Sourire de Niagara Falls**  
**ABC Communautaire**  
**www.abccommunautaire.ca**  
**NORARC**  
**WINDLE LAW**  
**La Maison de la culture francophone du Niagara**  
**OACAO**  
**La voix des centres pour aînés**  
**La Résidence Joie de Vivre Inc**  
**de Niagara Falls**  
**CPSSF**  
**wjh**

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](mailto: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](mailto:mthibault.mauve@gmail.com).

\*\*\*

**“Le printemps est le temps des plans et des projets. Si vous avez été tranquille, c'est le moment de vous activer. Si vous avez été occupé, c'est le moment de vous assurer que vos efforts visent le bon objectif.”**

**- Leo Tolstoy**

**BULLETIN RÉDIGÉ  
PAR MURIEL  
THIBAUT-GAUTHIER**

[mthibault.mauve@gmail.com](mailto:mthibault.mauve@gmail.com)

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