



# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

AUTOMNE 2026 — BULLETIN #54



## LE PETIT MOT DE MURIEL

J'adore l'automne! En vieillissant, c'est vraiment devenu ma saison préférée!! Les couleurs vives et surtout le violet/mauve me font sourire et me donnent de l'énergie. Place aux journées un peu plus froides et à de nouvelles aventures! ☀️

Bon retour et continuons à être des rayons de soleil!

Avec amour et tendresse,  
Muriel 💜



# D'où vient l'odeur des vieux livres?

Tiré de [rtbf.be](http://rtbf.be)

"Pour beaucoup, la lecture, ce n'est pas qu'une affaire de mots, mais une expérience sensorielle à part entière. On tourne les pages, on sent le papier sous ses doigts, et on profite de cette odeur si caractéristique que dégagent les livres, en particulier les plus anciens. Mais d'où vient cette odeur et pourquoi plaît-elle autant?

Cela ne vous aura pas échappé : les livres ont une odeur, que beaucoup jugent très agréable. Vous-même, il vous arrive peut-être de plonger le nez dans les pages d'un roman, pour profiter de ce parfum si caractéristique. Ce plaisir qu'on éprouve en humant un livre porte même un nom : la bibliosmie.

L'odeur, toutefois, n'est pas la même pour les livres neufs et les livres plus anciens. Les premiers, tout juste sortis de l'imprimerie, sentent tout simplement l'encre et le papier. Mais les seconds, eux, dégagent une odeur plus sucrée, souvent similaire à celle de la vanille.

À l'origine de cette odeur : la lignine, principal constituant du bois. Elle est responsable de la décomposition chimique de la colle, de l'encre et du papier, qui donne aux ouvrages plus anciens cette senteur vanillée. Cela dit, celle-ci peut varier selon l'époque, en fonction des matériaux de fabrication et du procédé d'impression utilisé. C'est pourquoi certains évoquent plutôt une odeur de chocolat, de cacao, ou encore de brûlé.

D'ailleurs, c'est souvent ce qui frappe en premier, lorsqu'on entre dans une bibliothèque : ce parfum doux et sucré qui embaume l'atmosphère. Pour beaucoup, il agit alors comme une "madeleine de Proust" ravivant d'anciens souvenirs, souvent associés à l'enfance.

L'odorat est, en effet, directement relié à la zone de notre cerveau qui contrôle les émotions et à la mémoire. Aussi, lorsqu'on sent l'odeur d'un livre, cela nous ramène des années en arrière. On se rappelle des premiers mots qu'on a appris à lire sur les bancs de l'école, ou encore de nos premiers émois littéraires, dans la bibliothèque familiale.

Une nostalgie qui, aujourd'hui, inspire les parfumeurs, cherchant à reproduire cette odeur. Les "bibliosmiques" peuvent ainsi retrouver dans le commerce des eaux de parfum aux noms sans équivoque, comme "Bibliothèque" de Byredo, ou "L'eau papier" de Diptyque. Il existe même des bougies artisanales, dont l'odeur tend à évoquer le vieux papier, pour donner à votre intérieur des airs de bibliothèque ancienne."

# QUIZ!

TIRÉ DE LES EXPLORATEURS

1. **QUEL EST LE NOM DU MÉTIER DE QUELQU'UN QUI CULTIVE DES POMMES?**
  2. **COMBIEN DE TEMPS UNE POMME SE CONSERVE-T-ELLE APRÈS AVOIR ÉTÉ CUEILLIE?**
  3. **POURQUOI LA CHAIR D'UNE POMME BRUNIT-ELLE QUAND ON LA COUPE?**
  4. **QUEL INSECTE JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS LA CULTURE DES POMMES?**
- 

Réponses: 1) Pommeler, 2) 5 mois, 3) car elle est en contact avec l'air, ce qui cause une réaction chimique qui la fait brunir, 4) Abeille



# Les plus beaux chats



Il existe de nombreux types de chats, mais  
voici nos préférés!



## 1. Ragdoll

“Sa tête large est munie de toutes petites oreilles triangulaires et son corps est plutôt court sur pattes, ce qui ajoute à son allure irrésistible. En plus, lorsqu’on le prend dans nos bras, il se laisse totalement aller à la détente, comme une poupée de chiffon.”



## 2. Abyssin

“Son corps élancé et son regard perçant, tout en étant attendrissant, rendent ce chat majestueux. Son pelage s’apparente à celui d’un lièvre, avec des teintes de bruns ou de beiges, avec une ligne plus foncée sur le dos.”



## 3. Bleu de Russie

“Le Bleu de Russie, même s’il peut sembler «ordinaire» au premier regard, captive avec ses yeux en amande verts ou jaunes. Son poil bleu-gris s’avère brillant avec des reflets argentés. Une beauté paisible émane de cet adorable chat.”



## 4. Siamois

“Ce chat élégant possède un pelage *colourpoint*, comme le Sacré de Birmanie. Ses yeux en amande sont généralement d’un bleu éclatant et ceux-ci s’agencent parfaitement avec sa tête triangulaire.”

Tiré de [noovomoi.ca](http://noovomoi.ca)





# MOTS MÉLANGÉS

## D'HALLOWEEN

Êtes-vous capable de déchiffrer les mots  
ci-dessous?

1. LIOTCUERIL \_\_\_\_\_

2. MÔTFAEN \_\_\_\_\_

3. RÈCIOERS \_\_\_\_\_

4. TEQUELTES \_\_\_\_\_

5. ONBOBN \_\_\_\_\_

6. TEGUÉMISNED \_\_\_\_\_

7. VACEHU-USRISO \_\_\_\_\_

8. LATUPOÉIAVN \_\_\_\_\_

Réponses: 1) Citrouille; 2) Fantôme; 3) Sorcière; 4) Squelette;  
5) Bonbon; 6) Déguisement; 7) Chauve-souris; 8) Epouvantail



# UNE SOIRÉE POUR CÉLÉBRER. UNE COMMUNAUTÉ POUR L'AVENIR.

LES BILINGUISH BOYS  
LIVE PERFORMANCE EN DIRECT



**SAMEDI 7 NOVEMBRE 2026**

SHERATON PARKWAY TORONTO NORTH



GALA ANNUEL DE LA COMMUNAUTÉ DU TRILLE BLANC

Une soirée pour célébrer. Éclorons ensemble.

La Communauté du Trille blanc vous invite à son 4<sup>e</sup> Gala annuel, une soirée bénéfice au profit du développement du Village francophone de la CTB.

 **Le 7 novembre 2026 à 18 h**  **Sheraton Parkway – Grand York Ballroom (Richmond Hill)**

Le Village est un projet d'envergure qui vise à créer, dans la région de York, un milieu de vie francophone pour les aînés, où ils pourront vivre, s'épanouir, vieillir et recevoir des soins dans leur langue, au sein d'une communauté dynamique et intergénérationnelle.

## Une soirée qui fait une différence

En participant au Gala, vous contribuez directement à faire avancer ce projet porteur. Au-delà du souper, de la gastronomie et de l'animation, plusieurs occasions permettront aux invités de contribuer au projet, notamment un encan et d'autres activités de collecte de fonds.

Cette année encore, nous souhaitons réunir la communauté autour d'une vision commune et atteindre un nouvel objectif de financement.

 **Billet individuel : 165 \$**  **Table de 8 personnes : 1 280 \$** [Lien pour les billets](#) **Billets**

Nous vous encourageons à réserver le plus tôt possible et à réunir vos proches ou collègues autour d'une table pour partager cette soirée. L'événement sera animé par les Bilinguish Boys, qui créeront une ambiance festive et rassembleuse !

**Gastronomie • Musique • Animation • Encan • Célébration • Engagement**

**Vous souhaitez devenir commanditaire ?** Nous serions heureux de vous présenter nos différentes possibilités.

**Bâtissons ensemble un avenir francophone pour nos aînés.**

# Recettes d'automne

CLIQUEZ SUR LA  
PHOTO POUR  
ACCÉDER À LA  
RECETTE!



## Sangria à la citrouille

Dès que l'automne arrive, les amateurs de saveurs à la citrouille se réjouissent. Et quoi de mieux que l'Action de grâce, avec ses moments partagés entre proches, pour préparer une sangria originale aux parfums automnaux ?



## Lasagne blanche au jambon et aux pommes

Cette lasagne blanche au jambon et aux pommes est un vrai petit rayon de douceur. Entre le fromage fondant, les pâtes bien chaudes et la touche fruitée des pommes, c'est le genre de recette qui surprend juste assez pour devenir un nouveau classique à la maison.



## Mijoté de boeuf

Quand le temps se rafraîchit, rien ne bat un mijoté qui parfume la maison. C'est le genre de plat simple et réconfortant qui rassemble autour de la table. Un vrai petit bonheur d'automne.



## Biscuits à la courge musquée, à l'avoine et au chocolat

Moelleux, gourmands et juste assez épicés, ces biscuits offrent ce genre de bouchée qui fait sourire dès la première miette.

# Histoire de coeur...réparer les toutous!



Texte et images tirés de TVA Nouvelles



“C’est à l’intérieur du magasin de jouets Raplapla, à Montréal, qu’on retrouve l’Hôpital pour personnes en tissu, où une chirurgienne dont les services sont très recherchés répare les toutous qui ont reçu un peu trop d’amour. Dans sa salle d’opération, elle soigne des patients provenant d’aussi loin que l’Europe.”

“« On a nos lits, mais on prend des urgences, surtout les jouets d’enfants quand il est arrivé un accident : un chien, une chandelle... On a aussi des chirurgies d’un jour, pour les gens qui ne peuvent pas se passer de leur toutou pour une nuit », explique la chirurgienne-couturière Dominique Dansereau.”

“Quand on pousse la porte de la boutique Raplapla, située sur la rue Villeneuve Ouest, dans le Mile-End, on est transporté dans un univers enfantin, coloré et rigolo. Les créations farfelues réalisées par les couturières du petit atelier montréalais depuis 21 ans attendent patiemment d’être adoptées.

Tout au fond se trouve une section spéciale. Une affiche portant une croix rouge surplombe neuf petits lits turquoise, occupés par des toutous amochés, usés d’avoir été trop aimés. C’est la salle d’attente de l’Hôpital pour personnes en tissu.”



# Je suis bon en orthographe!



Chaque matin, avant de partir au travail, Julien \_\_\_\_\_ le temps de lire les nouvelles.

**prend**

**prends**

**prent**

Après de longues délibérations, le nouveau règlement intérieur a été \_\_\_\_\_ à l'unanimité.

**adoptez**

**adopter**

**adopté**

En période électorale, la stabilité \_\_\_\_\_ demeure une priorité majeure pour le gouvernement.

**paulitique**

**politique**

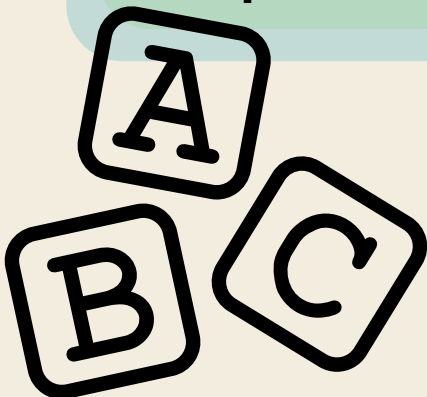
**polytique**

Au début du XIXe siècle, Napoléon s'est fait couronner \_\_\_\_\_ des Français.

**empereure**

**empereur**

**emperreur**



Réponses: prend; adopté; politique; empereur



## COMBIEN DE TEMPS PEUVENT VIVRE LES ARAIGNÉES?

Les araignées entrent souvent dans les maisons lorsque le froid arrive, ce qui inquiète beaucoup de gens même si elles sont généralement inoffensives. Leur durée de vie varie selon l'espèce et l'environnement, mais les araignées domestiques vivent en moyenne entre un et deux ans, parfois jusqu'à trois pour celles des caves.

Certaines espèces, comme les mygales, peuvent toutefois atteindre une vingtaine d'années. Elles survivent longtemps sans manger en ralentissant leur métabolisme, parfois jusqu'à 200 jours. Pour les éloigner sans les tuer, il suffit de les capturer délicatement ou d'utiliser des répulsifs naturels comme les agrumes, la lavande ou le vinaigre blanc.

TIRÉ DE ÇA M'INTÉRESSE

*Merci d'être le maire Champion de la communauté francophone de Welland!*

### Message du maire **Frank Champion**

À titre de maire de la Ville de Welland, il me fait plaisir d'offrir mes meilleurs vœux à la communauté francophone de Welland.

La Ville de Welland reconnaît l'importance des contributions apportées à la croissance et à la prospérité de la communauté francophone ainsi que l'influence positive de la langue, de la culture et du patrimoine français sur notre ville.

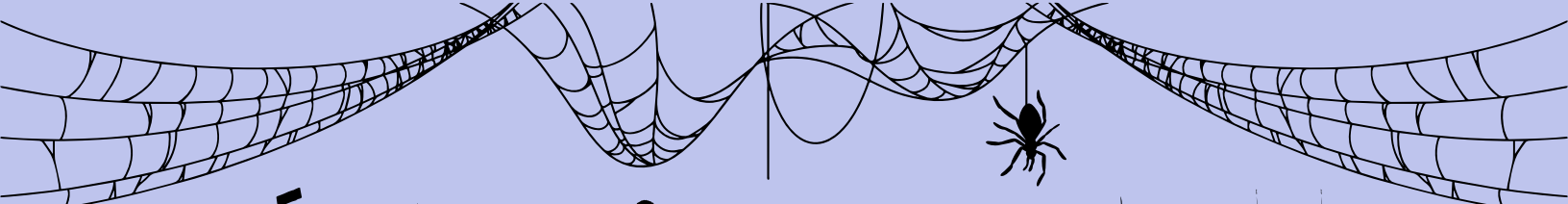
Merci, Muriel, pour votre dévouement et votre travail considérable à la publication Le Clin D'Oeil Amical De Muriel.

**Je vous prie d'agréer l'expression  
de mes sentiments distingués.**



[welland.ca](http://welland.ca) | [engagewelland.ca](http://engagewelland.ca)





# DÉFi d'Halloween

TROUVE ET ENCERCLE LES 8 FAUTES DANS L'HISTOIRE CI-DESSOUS:

Cette année, pour Halloween, Laura a décidé de confectionner sa costume chez elle.

Avec l'aide de son ami Sarah, Laura a rassembler tout le matériel nécessaire pour confectionner sa tenue.

À l'aide d'un vieux t-shirt orange, d'un peu de peintur et d'un jean foncé, Laura à créé le costume d'Halloween parfait.

Elle est désormais prête à distribuer des bonbon à tous les enfants qui viendront frapper à sa porte dans son costume de citrouille-lanterne!



RÉPONSES: 1) **SON** COSTUME, 2) SON AMIE, 3) RASSEMBLE, 4) PEINTURE, 5) A CRÉE, 6) DES BONBONS, 7) VIENDRONT, 8) CITROUILLE-LANTERNE

# Devinettes

## D'AUTOMNE

### 1) QUI SUIS-JE?

On entend ma clameur rauque bien avant d'apercevoir nos troupes. Haut dans le ciel d'octobre, nous traçons une flèche vivante pointée vers le sud pour fuir le frette qui prend les plans d'eau.

### 2) QUI SUIS-JE?

Je passe tout l'été oublié au fond du cabanon.  
Quand les feuilles tombent, mes dents de plastique ou de métal grattent le gazon pendant des heures.  
Je sers à faire de gros tas dans la cour pour amuser les enfants.

### 3) QUI SUIS-JE?

Je change d'habit chaque automne.  
Mes pattes et mes oreilles commencent à devenir toutes blanches, mais mon dos reste brun pendant quelques semaines.  
Toutefois, si la neige tarde à recouvrir le sol, je détonne complètement dans le décor et mes prédateurs me repèrent vite.

### 4) QUI SUIS-JE?

Je passe six mois empilé dans le noir au fond du garage ou du cabanon.  
Mon matériel fonctionne mieux dès que la température se tient sous les sept degrés.  
Tout le monde panique pour trouver une place au calendrier afin de me poser avant l'arrivée de la neige.

### 5) QUI SUIS-JE?

En automne, un faux cri soufflé dans un cornet d'écorce suffit à me faire sortir du bois.  
Je porte sur la tête une lourde parure d'os que je vais perdre dès que la saison froide s'installera pour de bon.

### 6) QUI SUIS-JE?

Dès que l'eau fraîchit, je coupe des branches d'aulne, de bouleau et de tremble pour aller les planter solidement dans la boue au fond de l'étang.  
Ce garde-manger submergé tout près de ma hutte sera ma seule façon de me nourrir une fois que la glace aura scellé la surface pour de longs mois.

Réponses: 1) La bernache; 2) le rateau; 3) le lièvre; 4) les pneus d'hiver; 5) l'orignal; 6) le castor

# Goin découverte

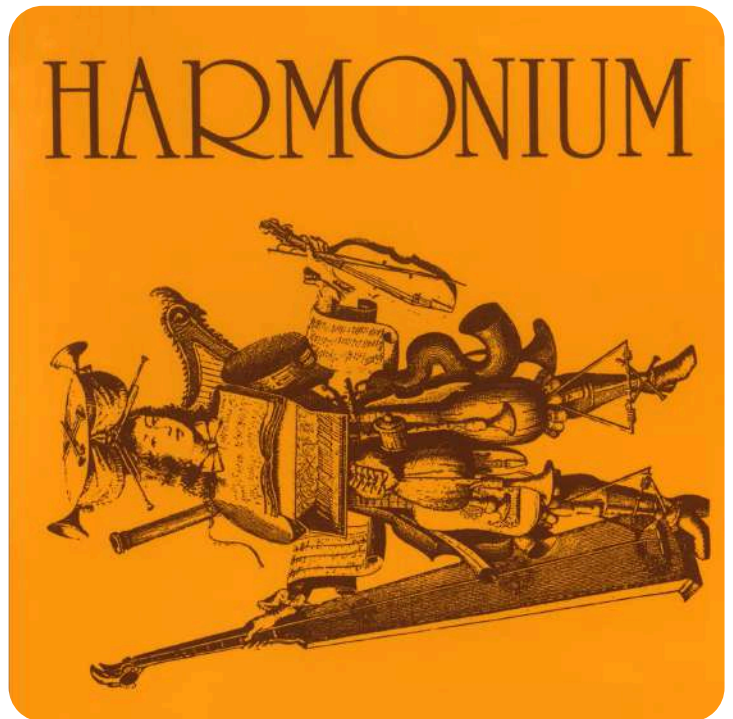
(Cliquez sur les images pour écouter)



**C'est l'automne!**



**N'importe quoi - Éric Lapointe**



**Pour un instant - Harmonium**



**C'est l'heure - 2Frères**



**Fermer les yeux - Sophie Grenier**

# Mot caché D'AUTOMNE



Pouvez-vous trouver tous les mots d'automne?

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

ARBRES

VENT

FEUILLES

ÉPOUVANTAIL

GLAND

BOTTES

CITROUILLE

CANNELLE

POMMES

COURGE

MOISSON

CASTOR

# Les 9 meilleurs restaurants au Canada

Traduit de Canada's 100 Best

1



**PEARL MORISSETTE -  
NIAGARA-ON-THE-  
LAKE**

2



**MON LAPIN -  
MONTRÉAL**

3



**TANIERE3 - QUÉBEC**

4



**QUETZAL -  
TORONTO**

5



**EDULIS - TORONTO**

6



**BEBA - MONTRÉAL**

7



**ALO - TORONTO**

8



**LE VIOLON -  
MONTRÉAL**

9



**EIGHT - CALGARY**

# QUE SIGNIFIE ABRACADABRA?

Tiré de 20Minutes

“«Abracadabra», c’est un peu une façon plus courte de dire «supercalifragilisticexpialidocious». C’est aussi l’ancêtre de l’adjectif «abracadabrant», synonyme d’«extraordinaire» et d’«invraisemblable».

C’est, en tout cas, ce que tout prestidigitateur digne de ce nom prononce en se livrant à un tour de magie. Mais d’où peut bien provenir cette mystérieuse incantation?

Ce qui est sûr, c’est qu’«abracadabra» ne date pas d’hier. Le terme est attesté dès le II<sup>e</sup> siècle après Jésus-Christ, dans un texte latin d’un «médecin» romain au nom... abracadabrant : Serenus Sammonicus, qui la recommande comme une formule à écrire et à réciter pour... lutter contre la fièvre (d’où nos guillemets précautionneux autour du mot «médecin»).



Assurance voyage

# Partez en toute confiance

---

Comptez sur notre assurance voyage pour partir l’esprit léger.

Informez-vous sur **nos protections adaptées aux longs séjours** pour les **snowbirds**.

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

 **Desjardins**  
Assurances

# QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'HUILE D'OLIVE?

Tiré de Allo docteurs

---

“Si l'on devait faire une compétition entre les produits alimentaires les plus anciens au monde, l'huile d'olive se placerait très probablement dans le haut du classement. En effet, l'olivier dont elle est issue est présent sur Terre depuis la préhistoire, selon le Conseil Oléicole International (COI). En plus d'être ancienne, cette plante possède une longévité exceptionnelle : certains arbres encore vivants aujourd'hui auraient plus de 2000 ans ! Un produit millénaire donc, et qui n'en a pas fini de séduire avec ses saveurs douces et fruitées!

Aucun produit naturel n'est un remède miracle. Néanmoins, l'huile d'olive fait partie de ces aliments qu'il est vivement recommandé de consommer régulièrement tant l'éventail de ses bienfaits est large. En premier lieu, la consommation d'huile d'olive serait associée à un risque plus faible de développer un cancer selon une méta-analyse publiée en 2018 dans la revue *Maturitas*. En effet, différentes études sur de larges cohortes ont montré un effet protecteur de l'huile d'olive contre le cancer, en particulier celui du sein. Néanmoins, les chercheurs n'ont pas pu établir quels étaient les composés présents dans l'huile d'olive qui pourraient être responsables de cet effet.

Ces bienfaits de l'huile d'olive sont loin d'être les seuls : "D'abord, elle est riche en oméga-9, des acides gras mono-insaturés" nous explique la Dre Faïza Bossy, médecin nutritionniste. "Mais aussi en polyphénols, des antioxydants, donc c'est un produit qui a des vertus anti-inflammatoires par exemple au niveau de la paroi des artères ou au niveau de la peau", ajoute-t-elle.

Elle poursuit : "Il y a aussi des effets qui sont démontrés sur le risque cardiovasculaire, risque qu'elle diminue." Sans oublier que "c'est un des piliers phares du régime méditerranéen", note-t-elle encore."

# QUIZ D'HISTOIRE

Tiré de Quizzbiz

Les personnages historiques ci-dessous étaient-ils des rois, des empereurs, ou les deux?



**Charlemagne**  
(742-814)

**Louis XIV**  
(1638-1715)



**Henri VIII**  
(1491-1547)

**Gengis Khan**  
(vers 1162-1227)



Réponses: Les deux; Les deux; roi; empereur

# Les 25 meilleurs sandwiches au monde!

Tiré du Journal de Montréal



Sandwich à la viande fumée  
(Montréal, Canada)



Bánh mì  
(Vietnam)



Shawarma  
(Moyen-Orient)



Lobster roll  
(Nouvelle-Angleterre,  
États-Unis)



Croque-monsieur/madame  
(France)



Philly cheesesteak  
(Philadelphie, États-Unis)



Sandwich au concombre  
(Royaume-Uni)



Po'boy  
(Nouvelle-Orléans,  
États-Unis)



Pan Bagnat  
(France)



Bocadillo de jamón Ibérico  
(Espagne)



Torta ahogada  
(Mexique)



Tramezzino  
(Italie)



Pambazo  
(Mexique)



Fricassé  
(Tunisie)



Pita falafel  
(Moyen-Orient)



Katsu sandō  
(Japon)



Reuben  
(États-Unis)



Broodje haring  
(Pays-Bas)



Choripán  
(Argentine)



Chip sandwich  
(Royaume-Uni)



Sandwich cubain  
(Cuba/États-Unis)



Spatlo  
(Afrique du Sud)



Smørrebrød  
(Danemark)



Chivito  
(Uruguay)



Muffaletta  
(La Nouvelle-Orléans,  
États-Unis)

# **Vous inquiétez-vous de la capacité de conduire d'un proche?**

## **Comment reconnaître le bon moment de lâcher le volant**

Pour beaucoup de personnes, la conduite est une compétence importante permettant de gérer son temps avec plus de liberté, et offrant un sentiment d'autonomie et d'indépendance. C'est pourquoi il n'est souvent pas facile d'y renoncer, même lorsque ses capacités à conduire en toute sécurité changent. Si vous accompagnez un proche et que vous vous inquiétez de sa capacité de conduire, voici des conseils pour vous aider à avoir une discussion honnête en gardant l'accent sur la sécurité.

### **Reconnaître les signes tôt**

Vous pourriez commencer à remarquer des signes subtils, comme des égratignures sur la voiture qui n'étaient pas là auparavant ou des hésitations à des intersections pourtant familières. Ceux-ci peuvent être les premiers signes d'une baisse de confiance ou d'un ralentissement des réflexes. Les reconnaître tôt peut transformer une conversation difficile en un échange guidé par la bienveillance plutôt que par une situation de crise..



### **Aborder la discussion avec bienveillance**

Approchez la conversation avec bienveillance plutôt qu'avec un désir de contrôle. Dire « Je m'inquiète pour ta sécurité » est souvent mieux reçu que « Tu ne devrais plus conduire ». Au besoin, envisagez de faire appel à un prestataire de soins pour accompagner la discussion. Parfois, reconnaître l'importance de cette perte est plus utile que d'essayer de convaincre l'autre personne.

### **Proposer des solutions qui préservent l'autonomie**

Explorez ensemble les différentes options possibles : services de livraison, transport adapté, transport en commun, covoiturage communautaire ou déplacements organisés par la famille. En mettant l'accent sur ce qui demeure possible, vous pouvez atténuer le sentiment de perte. Même un petit degré d'autonomie peut aider une personne à retrouver un sentiment de stabilité.

## Témoignage

*Un jour, alors que j'étais au travail, j'ai reçu un appel de ma fille de 15 ans. Elle m'a dit que son grand-père, mon père, était allé la chercher à l'école avec son frère. Sur le chemin du retour, mon père a omis de s'arrêter à un panneau d'arrêt et a percuté une autre voiture. Heureusement, personne n'a été blessé. Tout le monde était simplement un peu secoué.*

*Après l'accident, j'ai parlé avec ma mère de la capacité de mon père à conduire. Elle m'a confié qu'elle avait remarqué certains changements depuis quelque temps. Au cours du dernier mois, elle avait découvert trois nouvelles égratignures sur le pare-chocs, comme s'il avait heurté quelque chose. Lorsqu'elle avait tenté d'en parler avec lui, il avait refusé la discussion. Sa voiture représentait sa liberté. Comment aurait-il pu continuer à aller prendre un café avec ses amis, jouer aux quilles ou participer à ses autres activités sociales ?*

*Un mois après l'accident, mon père a échoué à ses examens de vision et de réflexes. Son médecin lui a retiré son permis de conduire. Même si cette décision a apporté un certain soulagement à notre famille, mon père s'inquiétait de devoir dépendre des autres pour ses déplacements. Heureusement, mes enfants ont montré à leurs grands-parents comment utiliser le réseau d'autobus et comment commander un taxi à partir de leur iPad.*

*Les sorties demandent maintenant un peu plus d'organisation, mais je suis rassurée de savoir que mes parents sont plus en sécurité. Nous avons tous dû nous adapter, mais il est encourageant de voir à quel point mes parents ont su s'ajuster à cette nouvelle réalité.*

**90**  
**SECONDES**

Si ces conseils vous ont été utiles, inscrivez-vous à [l'infolettre 90secondes sur l'aidance naturelle](#), un courriel hebdomadaire offrant des conseils et des astuces pratiques que vous pouvez lire en 90 secondes seulement. Pour de l'aide avec votre inscription, veuillez appeler le 1-888-877-1626.

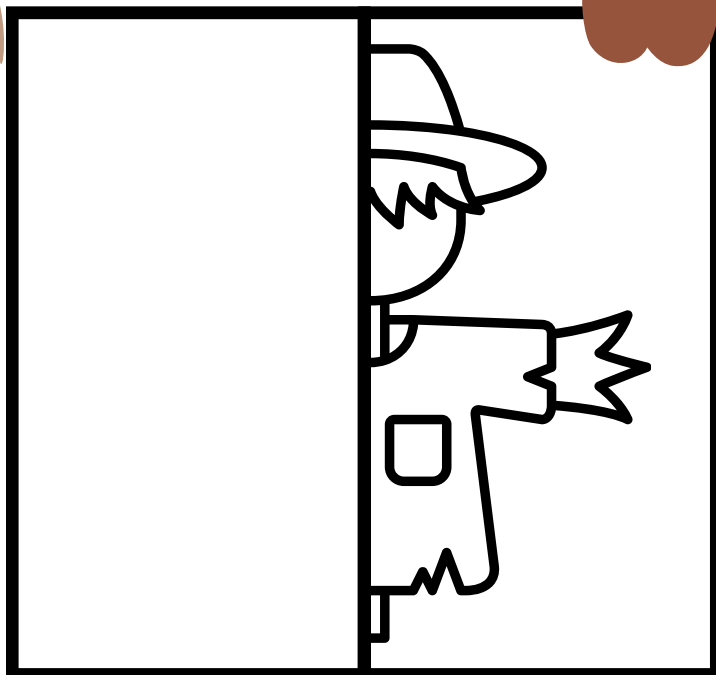
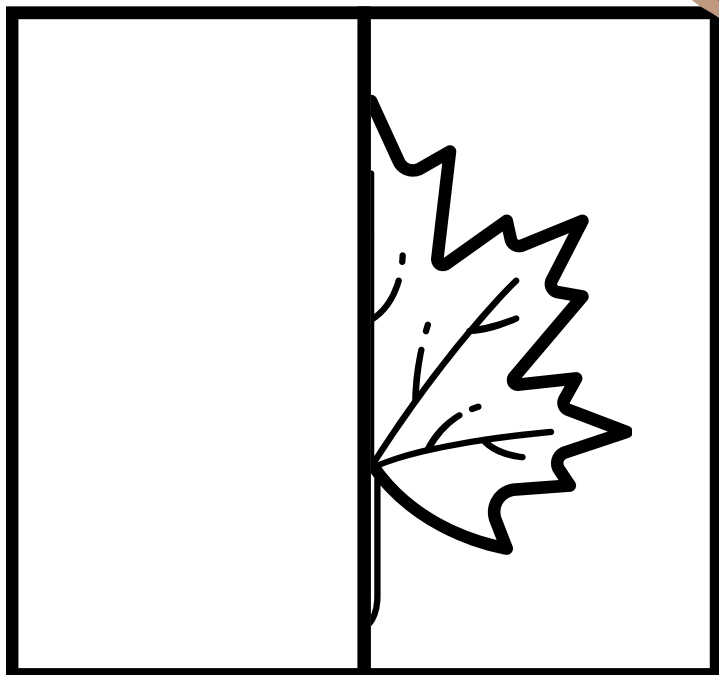


ORGANISME DE SOUTIEN AUX

**aidants naturels**

DE L'ONTARIO

**BONNE JOURNÉE DU DRAPEAU FRANCO-ONTARIEN!**  
**LE 25 SEPTEMBRE 2026**



Dessinez les autres moitiés des images ci-dessus.

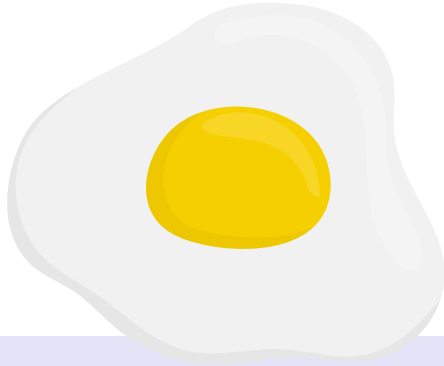


# 6 aliments bénéfiques

POUR LA VUE

Tiré de C News

**Le jaune d'oeuf**



**L'avocat**



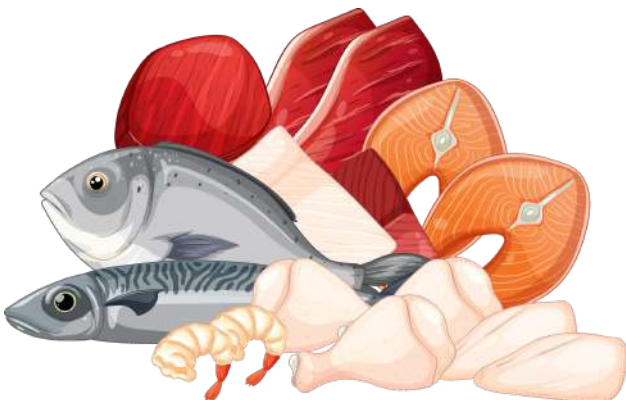
**L'orange**



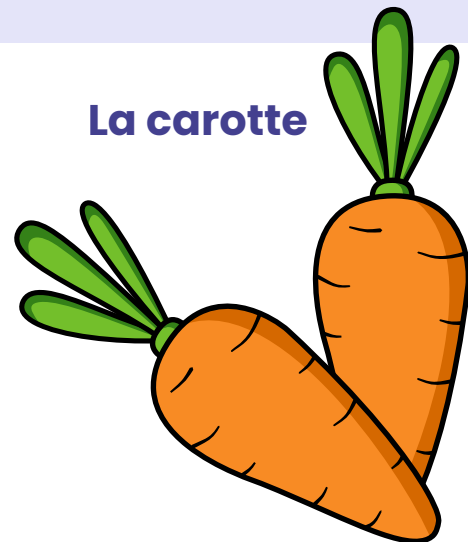
**Les épinards**



**Les fruits de mer**



**La carotte**



## "Merci!"

C'est un petit mot tout simple  
Mais qui pèse lourd  
Si mes lèvres l'expriment avec douceur  
C'est qu'il prend naissance au fond de mon cœur.

Merci!  
Un grand Merci, un petit Merci,  
Peu importe sa taille  
Il n'a pas de dimension...  
Que ce soit dans la joie ou dans la tristesse  
C'est un signe de reconnaissance  
Qui ne connaît pas l'indifférence

Merci,  
Un petit mot qui fait du bien quand on le prononce  
Un petit mot gracieux qui calme et réjouit  
Merci ! Merci!

Merci de m'avoir permis de te dire,  
De vous dire :

**MERCI!"**  
(Auteur(e) inconnue)

Madame, Monsieur,

Nous proposons des services de ménage à domicile spécialement adaptés aux aînés de la région de Niagara.

Nous desservons notamment les villes de :

- Welland
- St. Catharines
- Fort Erie
- Port Colborne

Notre objectif est de vous offrir un environnement propre, sécuritaire et confortable, tout en respectant vos habitudes, votre intimité et vos besoins.

🔧 Nos services comprennent :

- Nettoyage et désinfection des salles de bain
- Nettoyage de la cuisine et des surfaces
- Époussetage des meubles et des surfaces
- Aspiration et lavage des planchers
- Nettoyage des chambres et des espaces communs
- Entretien général de la maison
- Services hebdomadaires, aux deux semaines, mensuels ou ponctuels
- Services personnalisés selon vos besoins

♥ Pourquoi choisir Open Mind Cleaning ?

- ✓ Service professionnel et attentionné
- ✓ Travail soigné et fiable
- ✓ Horaires flexibles
- ✓ Respect de l'intimité et des habitudes des aînés
- ✓ Services adaptés aux besoins de chaque client

Vous ou un membre de votre famille avez besoin d'aide pour garder votre domicile propre et confortable?

☎ Téléphone : 438-985-4204

✉ Courriel : [openmindcleaning237@gmail.com](mailto:openmindcleaning237@gmail.com)

Contactez-nous dès aujourd'hui pour discuter de vos besoins et obtenir une soumission.

Open Mind Cleaning

Votre maison propre, votre esprit tranquille.



# LE FANTÔME GENTLEMAN DU CHÂTEAU LAURIER...

Texte par Danielle Carrière-Paris

Parce que les histoires de fantômes se prêtent bien à la saison automnale et plus particulièrement à la fête de l'Halloween vouée, entre autres, à des événements surréels, voici une légende urbaine qui pourrait vous surprendre.

Elle est en lien avec l'hôtel mythique Fairmont Château Laurier situé à Ottawa et nommé en l'honneur de Sir Wilfrid Laurier, qui a été premier ministre du Canada de 1896 à 1911.

Ce lieu emblématique a été l'hôte d'innombrables célébrités et de leaders mondiaux. Il a aussi servi de nid pendant près de deux décennies, au légendaire photographe portraitiste de renommée mondiale, Yousuf Karsh et son épouse. Cet hôtel a aussi été surnommé la troisième chambre du Parlement en raison des nombreux politiciens qui ont foulé ses longs corridors.

Mais saviez-vous que cet endroit historique national construit, de 1909 à 1912, pour la somme de 2 millions \$, est possiblement hanté par l'esprit de Charles Melville Hays? Ce visionnaire était le président de la compagnie de chemin de fer du Grand tronc du Canada et le fondateur du prestigieux établissement hôtelier bâti dans le but d'en faire l'icône du réseau ferroviaire et d'offrir un hébergement somptueux à ses voyageurs.

L'inauguration des lieux était prévue pour le 26 avril 1912. Monsieur Hays, qui était au Royaume-Unis quelques semaines avant ce grand événement, envisageait fièrement se rendre au Canada pour célébrer le fruit de ses labeurs. Mais, il n'est jamais venu...

Tristement, celui à qui on avait offert un billet de première classe pour prendre part au voyage inaugural d'un nouveau et luxueux paquebot transatlantique britannique a péri, le 15 avril 1912, lors d'une des plus célèbres catastrophes maritimes, notamment lors du naufrage du RMS Titanic.

Inutile de dire que l'inauguration du Château Laurier fût retardée de quelques mois, non seulement en raison de son décès, mais aussi parce qu'une partie du mobilier de l'hôtel, que monsieur Hays avait personnellement sélectionné, se trouvait à bord du navire qui venait de sombrer.

Depuis ce temps, il semblerait que des phénomènes bizarroïdes aient été rapportés au Château Laurier à l'étage où se trouve une suite qui porte le nom de monsieur Hays, et ce, par plusieurs personnes, y compris par Patrick Watson, l'ancien président de la CBC. Certains prétendent avoir vu un homme riche se promener dans le corridor en costume d'époque, alors que d'autres croient, dur comme fer, avoir entendu des bruits et même quelqu'un chanter dans des corridors... vides...

# Rions un peu!



Le Clash - P-A Méthot



**Appuyez sur l'image pour  
l'écouter!**

## **Vous dormez du côté droit ou du côté gauche de votre lit?**

Tiré de Radio Canada

*Si vous dormez à gauche...*

*Vous êtes probablement plus optimistes et plus confiants!*

*Si vous dormez à droite...*

*Vous êtes probablement plus réalistes et plus attachées à la routine!*

*Mais n'oubliez pas, le choix du côté du lit est souvent lié à des habitudes, au confort ou à la dynamique du couple plutôt qu'à un véritable facteur psychologique ;)*

## **Et ça, le savais-tu?**

- 1967 – Ouverture du premier restaurant McDonald's à l'extérieur des États-Unis à Richmond, en Colombie-Britannique
- 1968 – Ouverture du premier restaurant McDonald's de l'Est du Canada à London, en Ontario
- 1976 – Lancement du menu du déjeuner de McDonald's du Canada
- 1995 – Le McFlurry est servi pour la première fois à Bathurst, au Nouveau-Brunswick
- 2011 – Lancement de la gamme de boissons à base d'espresso McCafé

Tiré de McDonald's

## POURQUOI LE GOÛT DU VIN N'A PAS LE MÊME EFFET À LA MAISON QU'EN VACANCES?

“Parlons d’abord du facteur le plus sous-estimé : la température. Un vin servi deux degrés trop chaud ou trop froid ne livre pas les mêmes arômes. Ce rosé bu frais sur la terrasse, sorti d’un seau à glace par 30 degrés, oscillait probablement autour de 10°C, soit à température idéale. Le même rosé sorti de votre réfrigérateur à 4°C un soir de mars sera muet comme une carpe. Inversement, un rouge bu dans une pièce surchauffée paraîtra lourd et alcooleux. La règle d’or : le blanc et le rosé se boivent frais, jamais glacés, et le rouge se boit plutôt frais que chambré, donc 16°C maximum, pas 22°C comme un salon.

Mais la température du vin n’est que la partie émergée de l’iceberg. Il y a tout ce que les scientifiques appellent le contexte hédonique, un terme poli pour dire que le cerveau est un tricheur professionnel. Plusieurs études de neurosciences du goût, notamment celles menées par le chercheur américain Charles Spence à Oxford, ont démontré que la perception des saveurs est modifiée par la lumière, le bruit ambiant, la couleur de la nappe, la compagnie, et même la musique. Un vin bu sur fond de cigales et de conversation amoureuse n’activera pas les mêmes circuits qu’un vin bu en triant ses factures.

Ajoutons à cela l’effet de la fatigue gustative. Le palais n’est pas le même à midi qu’à vingt-deux heures, ni le même un lundi de bureau qu’un samedi de bord de mer. Le stress, la fatigue, ce que l’on a mangé dans la journée, la quantité d’eau que l’on a bue : tout influence la sensibilité aux arômes. Les dégustateurs professionnels le savent et concentrent leurs séances le matin, lorsque le palais est encore vierge.”

Tiré de Le Figaro

**Votez**

**David  
McLeod**

“Notre avenir ensemble,  
un leader honnête et  
d’expérience!”

✉ [mcleod4welland@gmail.com](mailto:mcleod4welland@gmail.com)

☎ 905-380-5534

📘 [mcleod4welland](https://www.facebook.com/mcleod4welland)

📷 [@mcleod4welland](https://www.instagram.com/mcleod4welland)

**le 26 octobre  
à la mairie  
de Welland!**



**Contactez-nous : Votez McLEOD pour MAIRE**

[www.mcleod4welland.com](http://www.mcleod4welland.com)

# La Bibliothèque Soleil

Recommandation pour les passionnés de la littérature

— avec Gisèle Fleury-Fournier

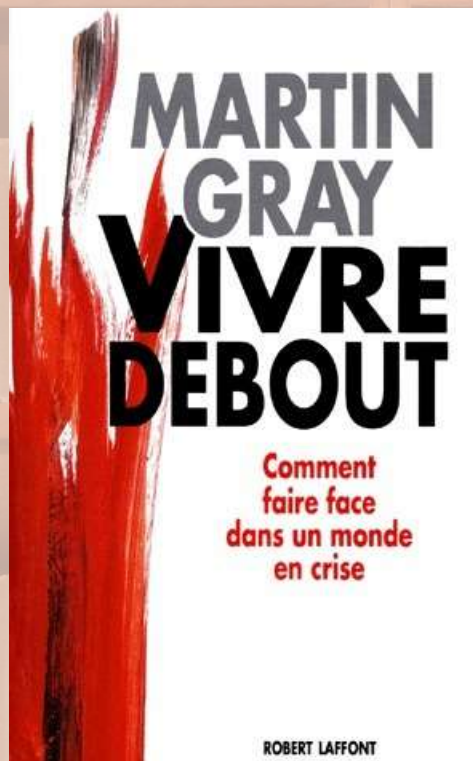
«Lire un livre, c'est quitter un monde pour un autre, sans jamais bouger de sa chaise.»

— Christian Bobin



## Vivre debout: comment faire face dans un monde en crise - Martin Gray

Nous vivons dans un monde en crise. Nos certitudes s'effondrent, les guerres renaissent, la violence éclate partout, des maladies nouvelles tuent les plus jeunes. Le sentiment d'insécurité et la misère gagnent du terrain. Notre civilisation est en pleine mutation. Tout le monde se demande: Que faire ? Comment vivre debout quand tout fout le camp ? Martin Gray s'adresse à chacun de nous. Ce n'est pas un politicien, il n'a pas de recette miracle pour combattre le chômage et mettre fin à la récession économique, mais il veut nous aider à trouver au fond de nous-mêmes les moyens de faire Face : penser, agir, créer, conserver l'élan, chasser la peur, compatir et consoler, vivre passionnément... Chacun de nous peut donc tirer de ce livre un enseignement, une règle de vie. Car nous rêvons tous de construire une civilisation du futur : mais cela commence d'abord par la construction de soi-même.



### Défi d'automne!

Combien de livres êtes-vous capables de lire : 5, 10, 15 ou plus? Mettez-vous au défi jusqu'à la sortie de la prochaine édition du Clin d'œil amical de Muriel!

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

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



# MERCI À NOS PARTENAIRES!



LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS  
ET DE TECHNOLOGIE



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels  
DE L'ONTARIO



Rose City Suites

Société Alzheimer



HAMILTON | NIAGARA  
Centre de santé  
communautaire  
(Votre bien-être, notre raison d'être!)



Family Collection Care



Pour vos déménagements, contactez-nous!  
Email: [obanamitransportservices@gmail.com](mailto:obanamitransportservices@gmail.com)  
Telephone (message): 288-321-1908



Réseau de traduction  
Translation Network



niagarahealth



INTERAGENCE NIAGARA  
Une force en action  
[vivreniagara.com](http://vivreniagara.com)



Paroisse St-Jérôme



Niagara Falls  
St. Catharines  
Welland



RETRAITE  
en ACTION



Club Sourire  
de Niagara Falls



OACAO  
La voix des  
centres pour aînés

La Résidence  
Joie de Vivre Inc  
de Niagara Falls



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.

A close-up photograph of autumn leaves in shades of orange, red, and yellow, attached to dark branches. The background is softly blurred.

**L'automne est un  
deuxième  
printemps où  
chaque feuille est  
une fleur  
- Albert Camus**

**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

\*\*\*

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).

\*\*\*

