

Les Pointes Folles

Édition mars 2026

C'est le début d'un temps nouveau

par Renée Claude

C'est le début d'un temps nouveau
La terre est à l'année zéro
La moitié des gens n'ont pas 30 ans
Les femmes font l'amour librement
Les hommes ne travaillent presque plus
Le bonheur est la seule vertu

C'est le début d'un temps nouveau
Nous voilà devenus des oiseaux
Dans les cumulus du tango
Ceux du ciel et ceux du cerveau
Les couleurs se mêlent sur la peau

C'est le début d'un temps nouveau
On commence à se parler d'un poème
On commence à parler doucement
À se dire je t'aime sur je t'aime
Et ça donne les plus beaux enfants
Et ça donne les plus beaux enfants
Et ça donne les plus beaux enfants

On connaît les détours du tour du monde
On a des yeux de cinérama
Nos âmes sont devenues des ballons sondes
Et l'infini ne nous effraie pas
Et l'infini ne nous effraie pas
Et l'infini ne nous effraie pas

[...]

Table des matières



2

Sur l'autoroute de la technologie

3

Les frasques de Bb chat

4

**Plus ça change...
plus c'est pareil**

5

L'ancien coffre

6

L'espace PARLER POUR PARLER

7

**Les printemps se succèdent,
mais ne changent pas**

8-9

L'espace SAVIEZ-VOUS QUE ...?

10

L'espace BRIBES ET VERS

11

Le coin des lecteurs

12-13

Des chiffres et des lettres

14

**Je fais mon fromage maison,
c'est économique**

15

À votre cuisine !

16-17

Centre d'appui
Réseau-Aînés



Sur l'autoroute de la technologie



par France Desbiens



Le poêle à bois trônait dans la cuisine.
C'était sans contredit le roi de la maison.
Il prodiguait généreusement chaleur et réconfort.
Tous les enfants étaient mis à contribution pour alimenter le feu et,
ils exécutaient leur mission sans rechigner.
Il faisait bon vivre dans ce coin de pays où je grandissais, heureuse devant cet écran géant de liberté et
d'espace qui me permettait de rêver tout à mon aise.

Sortie brutalement de mon cocon, la famille déménagea dans un logis où la cuisinière électrique
occupait une place de choix...
Elle ne payait pas de mine en comparaison du poêle à bois de mon enfance, si tristement abandonné.
Je refusai de m'exclamer devant cette nouveauté qui faisait le bonheur des autres membres de la
famille et de la maman surtout.

Mais j'eus vite fait d'oublier mon ressentiment avec l'arrivée de la télévision qui m'ouvrit une fenêtre sur
le monde.

Une boîte où des personnages entraient et sortaient comme par magie.

Car pour moi, enfant, c'était de la magie.

Du noir et blanc, on passa à la couleur pour mon plus grand bonheur.

Je fus et je suis toujours une spectatrice assidue du petit écran.



J'entrai dans l'ère de l'ordinateur et de l'internet.

Pas à pas, j'apprivoisais cette nouvelle réalité qui m'apportait d'innombrables possibilités.

La planète presque toute entière s'installait dans mon salon.

D'un clic, je partais à la chasse aux images, je découvrais les us et coutumes de pays qui, jusqu'alors
inconnus, devenaient peu à peu mes voisins.

Une ouverture sur le monde à portée de main.

Puis le cellulaire s'infiltra sournoisement dans mon quotidien, épiait mes moindres geste, mes
moindres déplacements.

Au fil du temps, il a su me charmer.

C'est un compagnon fidèle, toujours disponible de jour comme de nuit pour m'informer et faciliter mes
communications.

Quand j'entends une notification sur mon téléphone, j'ai l'impression qu'un visiteur sonne à ma porte.

Je pensais que le cerveau humain avait atteint ses limites dans ses avancées technologiques.

C'était sans compter sur la nature qui a horreur du vide.

Voilà que l'intelligence artificielle est entrée dans ma vie sans y être invitée.

Elle me suggère, m'ordonne presque de prendre le relais.

Face à cette intrusion, j'ai peur de perdre le contrôle et je résiste à ses avances.

Je rêve de retrouver la chaleur du poêle à bois de mon enfance qui me garantissait une totale liberté.

Je suis partie du poêle à bois jusqu' à l'Intelligence Artificielle!

Les frasques de *Bb chat...*

par Marie-Andrée Lebrun



Chers lecteurs, j'avais envie de vous montrer comment mon chat est intelligent.

Il n'a qu'un seul mot à son répertoire, soit « ouak » qui veut dire oui. Mais il en comprend une quantité impressionnante et il ne se contente pas de dire oui, il réagit à la question posée.

Veux-tu manger? « ouak ». Et le voilà parti dans la salle de bain où se trouve sa mangeoire. Ou, il me suffit de dire « Va là-bas, les graines vont tomber » qu'il se précipite pour se goinfrer. Il faut dire que mon chat est très gourmand.

Veux-tu du lait? « ouak » Il s'approche de l'évier de la cuisine car c'est par terre que je dépose un plat avec beaucoup d'eau et un peu de lait.

Pour arriver à ce résultat, je n'agis jamais tant qu'il n'a pas fait le fameux « ouak ».



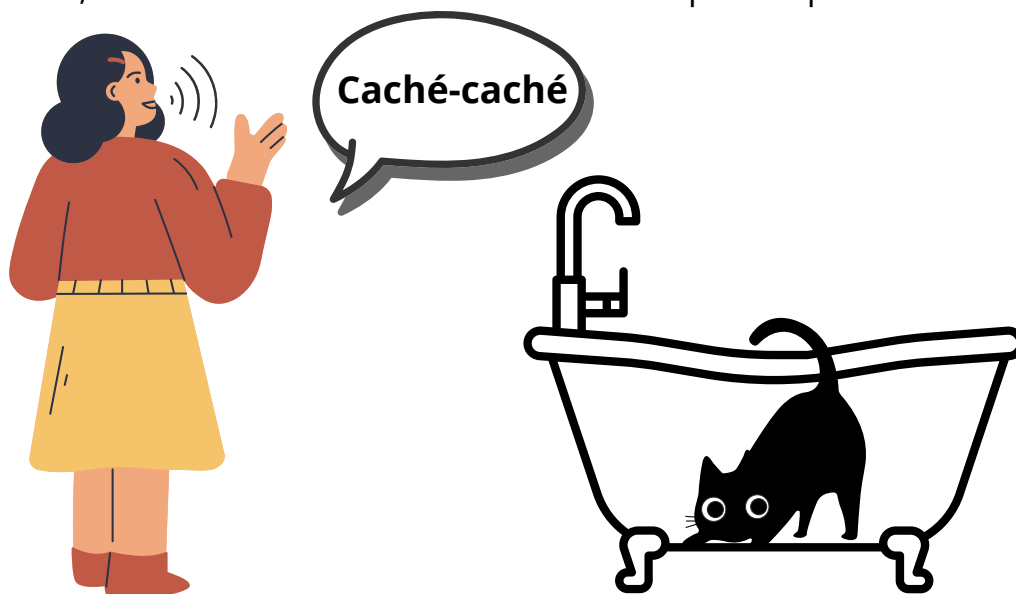
À la question « Qu'est ce que tu veux? » Il me fait comprendre par son comportement. Par exemple, il se dirige vers la porte quand il veut sortir ou il monte sur le comptoir de la salle de bain pour que je lui ouvre le robinet quand il veut boire. Petite gâterie me direz-vous, j'en conviens.

Si je dis : « caché-caché » il part à la course se cacher dans le bain et lorsque je m'approche et m'étire le cou pour le débusquer, il se tapit au fond du bain, croyant sans doute que je ne le verrai pas.

Le soir quand je dis « On va au dodo », il se dirige également vers la salle de bain car là est sa cage de transport qui lui sert de lit..

Parfois, je n'ai pas besoin de parler, il me suffit de fermer la télé et il comprend qu'on va dormir.

J'aurais encore beaucoup à dire mais je crains que vous pensiez que je me vante et vous auriez raison, il est vraiment génial mon coco.



Plus ça change ... plus c'est pareil

par Sonia Grenon



Je me demande pourquoi dans chaque famille, il y a des transmissions de valeurs, de dons ou de forces depuis que le monde est monde? Sachez que les gènes parlent d'eux-mêmes. Nos parents nous ont éduqués par ce qu'ils ont appris de leurs parents et ainsi de suite...

Parfois, on se demande d'où on vient.. On dit souvent tu ressembles à ta mère en apparence, à ton père par sa force ou à ta grand-mère par son caractère. Serait-ce parce qu'on laisse des parcours dans notre vie?

Plusieurs groupes se sont formés partout dans le monde pour construire un arbre généalogique qu'ils font grandir, éparpillant les branches de mille feuilles de toutes couleurs, quelle que soit l'origine ethnique... c'est un travail de longue haleine. Ils sont comme des architectes de vies.

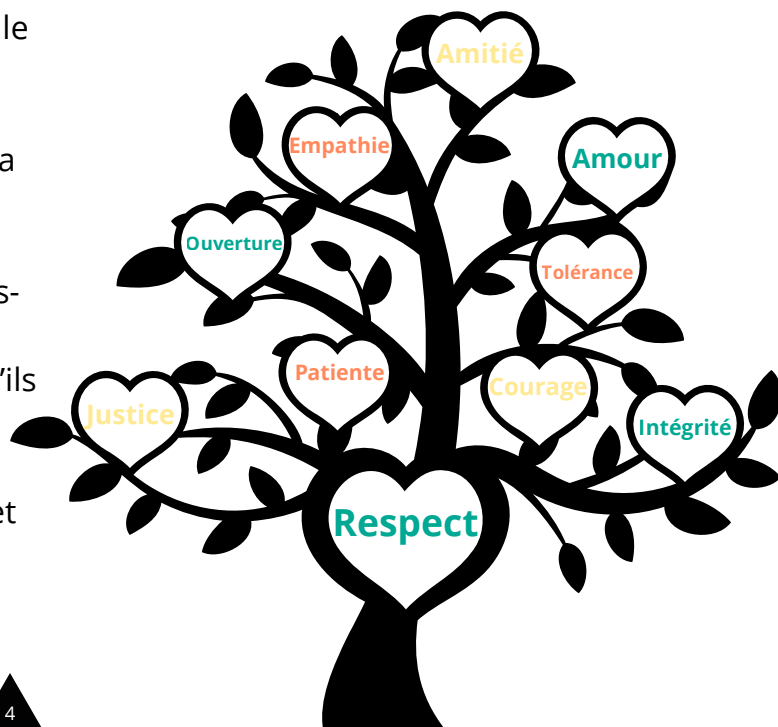
De mon côté, j'ai effectué des recherches sur internet. Ma famille est originaire de Baie-St-Paul dans Charlevoix et a migré à St-François-de-Sales au Lac-St-Jean. J' ai toujours su depuis que je suis jeune qu'un de mes arrière-grands-oncles, Victor Delamarre, à été l'homme le plus fort du monde car personne n'a battu son record. Je me suis dit, avec tout ça, je comprends d'où vient ma grande force physique et mentale. Je suis fière de lui faire honneur.

Et vous, quelles sont les dons ou valeurs que vous avez reçus de votre famille et pour lesquels vous êtes fiers?

Je ne voudrais pas trop m'étendre sur la génération d'aujourd'hui, car je trouve malheureux que les familles ne sont plus comme avant. Elles sont devenues plus compliquées, plus éclatées. Il est difficile de construire un arbre généalogique étant donné que les familles se dispersent de tout côté.

Est-ce que les générations futures continueront? Il le faudrait, car c'est ce qui donne un sens à la vie. Toujours conserver les valeurs apprises de nos familles. Être fier d'en faire partie et de prolonger la lignée.

L'important actuellement, c'est à vous chers grands-parents de continuer ou si ce n'est pas déjà fait, de parler ou d'écrire à vos enfants votre vécu pour qu'ils profitent de votre expérience et en même temps comprennent leurs propres comportements. N'hésitez pas à partager vos belles valeurs saines et respectueuses pour qu'elles ne se perdent pas.



L'ancien coffre



par Marie-Andrée Gignac
et Hélène Gignac



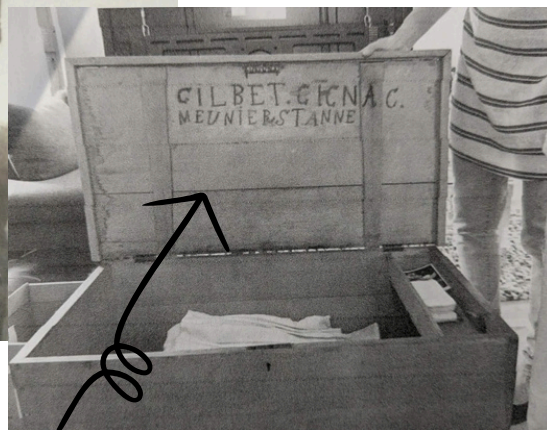
C'est au hasard d'une visite à Grondines chez une amie de mon conjoint que j'ai découvert le coffre de voyage de mon arrière-grand-père, Gilbert Gignac. Comment un coffre ayant appartenu à mon ancêtre avait-t-il pu se retrouver chez cette amie? Drôle de coïncidence, le coffre faisait partie des meubles qu'elle avait conservés après la vente de son ancienne maison de campagne. Une demeure modeste, qu'elle appelait La Marie, et qu'elle avait acquise des années auparavant à Deschambault, un charmant village situé dans la MRC de Portneuf sur la rive nord du fleuve Saint-Laurent.

Depuis quelques temps déjà, mon conjoint me parlait de cette amie et de sa petite maison bleue. Un doute s'était immiscé dans ma mémoire. Ça me rappelait une sœur de mon grand-père, Marie Gignac, qui avait vécu à Deschambault et dont mon père m'avait parlé. Il vouait le plus grand respect pour cette vieille fille qui avait travaillé toute sa vie comme institutrice et qui vivait modestement. Lors de son voyage de noces, il avait même fait le détour par Deschambault pour lui présenter sa nouvelle femme.

J'ai voulu en savoir plus et j'ai questionné cette amie lors de notre première rencontre. C'est là que j'ai compris que cette maison était bien celle qui avait appartenu à la sœur de mon grand-père. Je n'en revenais pas! En regardant de plus près le coffre, on pouvait y voir le nom de Gilbert Gignac (le « r » ayant été oublié), meunier à Ste-Anne, gravé à l'intérieur du coffre (voir photo).

Pour la petite histoire, Gilbert Gignac, meunier et cultivateur, est né le 4 septembre 1858 à Deschambault et s'est marié à Luce Perron le 4 juillet 1882. De cette union sont nés plusieurs enfants dont mon grand-père et sa sœur Marie. Hélène : « Le plus merveilleux dans cette histoire, c'est qu'aujourd'hui, ce coffre m'appartient. Cette amie m'en ayant fait don à mon dernier anniversaire! »

Ceux qui me connaissent, savent que je suis une passionnée d'histoire et de généalogie. Quand j'ai su que le coffre de mon arrière-grand-père avait été retrouvé, par les nouveaux propriétaires, dans la maison de mon arrière-grande-tante Marie, j'étais très contente. Encore plus quand ils en ont fait cadeau à ma soeur. Quel bonheur. Avec le coffre, ils ont trouvé un vieux gramophone et un bureau. Dans les tiroirs, des coupures des journaux, des papiers et de vieilles photos en noir et blanc. Et, ce trésor-là, c'est moi qui l'ai. -MAG



Le coffre

Maison de campagne « La Marie »



L'espace PARLER POUR PARLER



Trouvaille de Marie Andrée Gignac

Nos grands-parents avaient le don d'utiliser des expressions colorées qui faisaient sourire, réfléchir... et parfois même se demander ce qu'elles voulaient dire ! Ces petites phrases font partie de notre patrimoine et racontent beaucoup sur la culture d'autrefois. Nous vous proposons ici de redécouvrir quelques-unes de ces expressions bien de chez nous.

Ce que nos grands parents disaient

1. Tu es fagoté comme un as de pique.
2. Tu risques de te casser la margoulette !
3. Ne te monte pas le bourrichon !
4. T'es pas en sucre !
5. On va pas attendre jusqu'à la Saint Glin-Glin quand même ?
6. Il n'y a pas le feu au lac !
7. C'est kif-kif bourricot !
8. Je vais aller faire les commissions.
9. Ça ne tombera pas plus bas !
10. Il n'y a pas de petites économies.
11. On n'est pas sorti de l'auberge.
12. N'en fais pas tout un fromage !
13. Regarder une page de réclame.
14. Ne mets pas la charrue avant les bœufs.
15. Il a pris la poudre d'escampette.
16. Il est beurré comme un Petit Lu !
17. Elle a vu le loup !
18. Faire une tête de six pieds de long.
19. On n'est pas aux pièces.
20. Ça ne fait pas un pli.
21. Tu files un mauvais coton.
22. Brûler la chandelle par les deux bouts.
23. Je l'ai payé rubis sur l'ongle.
24. À la bonne franquette.
25. Parlons peu, mais parlons bien.
26. Faut pas pousser Mémé dans les orties.
27. Cela ne fait ni une ni deux.
28. Péter plus haut que son cul.
29. Pas la peine de chercher midi à 14 h.
30. Il a une descente que j'aimerais pas remonter à vélo



Les printemps se succèdent, mais ne changent pas

par Gilberte Pineault



Quelle belle journée

Ce matin de printemps, un petit air frais
atterrit sur ma peau,
Joue sur mon abondante chevelure.
La bouilleuse est en marche.
Le craquement dans la cheminée,
on entend le bruit sourd du bois qui gronde.
Les vapeurs d'eau d'érable m'emplissent les
narines.

Le thermomètre est là droit planté,
comme un soldat qui attend.
Le tumulte des bouillons et de l'écume,
avertissent le retrait des troupes.
Au loin, j'entends les corneilles
qui interpellent leurs congénères
Les suisses, les écureuils jouent à cache
cache.

Le silence parmi toute cette neige :
les arbres qui nous entourent,
les montagnes qui nous cerclent,
quel immense privilège d'être là
assise à vivre cette belle journée

La coulée d'or

Dès les premières heures, on entend le
goutte-à-goutte
Avec la chaleur qui s'introduit dans ses
veines bleues, il augmente sa circulation.
Depuis plus d'un mois, on le scrute, on le
touche, on le photographie.
Afin de saisir cette belle couleur claire et
froide qui se répand dans la bête.
Tantôt elle est au repos, et tantôt elle sort
son caractère bouillant.
De nombreuses heures nous démontrent
bien tout le travail accompli.
Tous ces petits bruns clairs au rouge sucré
sont scellés dans des bouteilles de verre et
de petits barils.
Conservation oblige, ces lingots sont
entreposés en sécurité au fort Knox.
Encore une fois le repos est prescrit pour un
an.
La nature, les érables, les rôdeurs autour
du surprenant et de la bête s'affairent à
d'autres usages.

L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...?



... la personnalité à l'âge adulte avancé continue d'évoluer ... lentement, mais sûrement.



par Constance Gauthier



Est-il vrai que les personnes âgées sont plus stables émotionnellement ?

En vieillissant, devient-on plus tourné vers soi ou vers les autres ?

Est-ce que certains types de personnalité sont associés à un vieillissement plus réussi ?

En psychologie, la personnalité est souvent décrite à l'aide du modèle « Big Five », proposé par Lewis Goldberg dans les années 1980 et développé par Costa et McCrae. Ce modèle repose sur cinq traits de personnalité centraux, regroupés sous l'acronyme OCEAN, qui permettent de mieux comprendre les différences individuelles.

Petit jeu avant de poursuivre :

En lisant les traits ci-dessous, demandez-vous simplement :

Est-ce que je me reconnais là-dedans aujourd'hui ?

Est-ce que c'était pareil il y a 20 ou 30 ans ?

Les 5 traits de personnalité selon Goldberg

Trait de personnalité	Description	Tendance avec l'avancé en âge
Ouverture à l'expérience	Réceptivité aux idées et aux sentiments, curiosité pour le monde intérieur et le monde extérieur	Diminution
Caractère consciencieux	Orientation vers l'accomplissement avec autodiscipline	Augmentation (au moins jusque dans la soixantaine)
Extraversion	Préférence pour les interactions sociales et l'activité	Diminution (vitalité sociale)
Agréabilité	Souci d'autrui, confiance, générosité	Augmentation
Névrosisme	Tendance à l'instabilité émotionnelle et à la détresse psychologique	Diminution

L'espace SAVIEZ-VOUS QUE...? (La suite)



Loupe sur les tendances avec l'avancé en âge

Ouverture à l'expérience : Avec l'avancée en âge, on observe généralement une diminution modérée de l'ouverture à l'expérience, souvent au profit de préférences plus stables et familières.

Caractère consciencieux : Ce trait tend à augmenter avec l'âge, au moins jusqu'à la soixantaine, traduisant une meilleure organisation et une plus grande fiabilité.

Extraversion : Avec le temps, une légère diminution de la vitalité sociale est observée, sans pour autant signifier un désintérêt pour les relations. Beaucoup de personnes privilégient alors des relations plus profondes, mais moins nombreuses.

Agréabilité : Les études montrent une augmentation de l'agréabilité avec l'âge, suggérant une plus grande tolérance et plus de bienveillance.

Névrosisme : Bonne nouvelle ! Il tend à diminuer avec l'âge, contribuant à une plus grande stabilité émotionnelle.

Dans l'ensemble, le vieillissement s'accompagne d'une maturation de la personnalité : meilleur contrôle émotionnel, augmentation du caractère consciencieux et de l'agréabilité, et diminution du névrosisme, malgré une baisse de l'ouverture à l'expérience.

Personnalité et santé, une corrélation à ne pas négliger

Les traits de personnalité sont de bons prédicteurs de la santé. Un niveau élevé de névrosisme est associé à des bilans de santé moins favorables, notamment en raison de comportements nocifs (tabagisme, consommation d'alcool) et d'une plus grande réactivité au stress. À l'inverse, le caractère consciencieux est lié à des comportements favorables à la santé, tels qu'une meilleure observance des traitements, une alimentation plus équilibrée et une pratique régulière d'activité physique. Les recherches montrent également que l'ouverture à l'expérience est associée à un meilleur fonctionnement cognitif, en raison d'un engagement accru dans des activités intellectuellement stimulantes.

Et la bonne nouvelle dans tout ça ?

Les traits de personnalité ne sont ni figés, ni immuables.

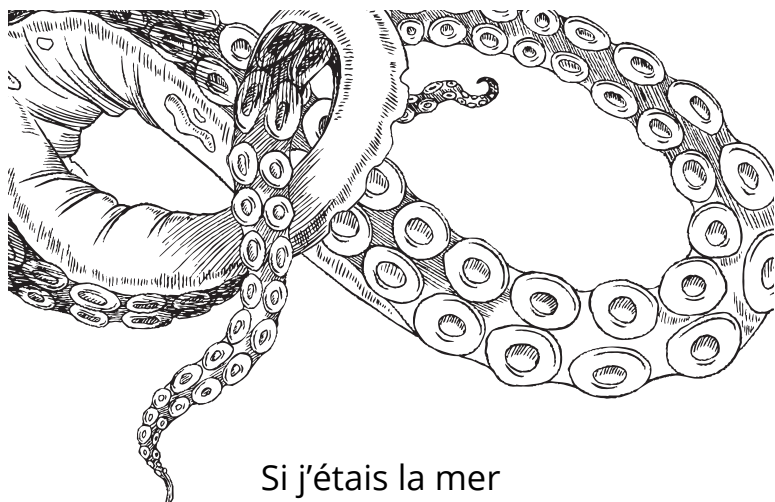
Il y a toujours place au changement, et ces changements sont le plus souvent positifs. Vieillir, c'est souvent devenir une version plus consciente et plus équilibrée de soi-même.

Et vous,
quel trait sentez-vous
qui a le plus évolué
avec les années ?



Si j'étais la mer

de Marina Langlois

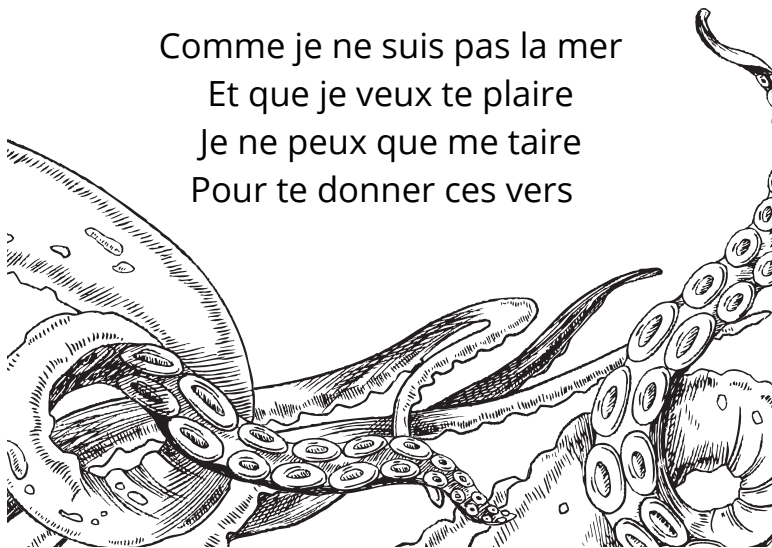


Si j'étais la mer
Sur mon sein, je te porterais
Petit voilier, grand chalutier
Pour que tu aies pied-à-terre

Sur ton cap orgueilleux
J'irai jusqu'à me fracasser
Passionnément, je l'embrasserais
Pour qu'un jaillisse de nous deux

Dans mon immensité profonde
Là où la lumière semble éteinte
Je t'offre dans une ultime étreinte
Le plus mystérieux des mondes

Comme je ne suis pas la mer
Et que je veux te plaire
Je ne peux que me taire
Pour te donner ces vers



Pauvre-ti

de Normand Lainey

Il est là, surexcité
Il sautille.
Il hésite, avance un peu, recule, tourne la tête.
Ça ne va pas bien du tout.

Les yeux grand ouverts pour tout voir, il
chiale.
Il se lamente, et pas mal même.

Il avance encore un peu.
Mais vraiment ce chemin à quatre voies lui
semble d'une largeur incroyable.

Incapable de regarder à gauche, puis à droite,
il fixe l'autre côté du boulevard, sans pouvoir
se décider à agir.

Au loin, son maître s'éloigne lentement, sans
se rendre compte de son absence.

Puis d'un coup, le corps allongé sur la route, il
fonce avec la force du désespoir.
Il crie pour combattre sa peur.

Il se promet que l'on ne le reprendra plus s'il
est encore en vie de l'autre côté de la rue.
Vraiment quelle vie de chien !!!

« Les défis ne sont pas
tous grands et dangereux,
selon qu'on sache les
analyser et que l'on puisse
les vaincre aisément





Les piliers de la Terre

par Kent Follett.

Fresque historique sur la construction d'une cathédrale gothique en Angleterre.

Thèmes : La foi, l'amour, la haine et le pouvoir

-Karine P. Gauthier

Le purgatoire

par Denis Monette.

Un homme de 57 ans prospère est confiné dans sa résidence luxueuse à faire face à sa vie familiale qui est un fiasco. Il vivra le purgatoire; perte d'orgueil, souffrance et le temps qui ne finit plus.

-Gilberte Pineault

Des souris et des hommes

par John Steinbeck

L'amitié entre Lennie, un doux colosse et Georges le maigrichon. A reçu le prix Nobel de littérature en 1962.

-Marie-Andrée Lebrun

Les enfants de la Terre

par Jean M. Auel

Série romanesque en 6 volume qui met en scène la vie quotidienne des humains durant la préhistoire

-Karine P. Gauthier



Des chiffres et des lettres



Réponses en page 18

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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

Des chiffres et des lettres



Mots cachés

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

ADMIT	DEPLACA	ESTRADES	
ALLA	DUVET	FAIM	FLETRIRAIENT
ARBRE	EDIT	FAIT	FUSILLERAIS
BUTOR	ELITES	FANA	GEREES
COLLECTIF	EQUIPES	FERS	IONS
DEJA	ERRA	FILTRES	JUGEES
KARAOKE	MOKA	PUSILLANIME	VAINC
LIEUSE	MYOSOTIS	RIRES	VETO
LIGUEES	OSMOSE	SCIA	
LISTERAIENT	PEAU	SIGNONS	
MAINS	PESANTES	TENORS	
MODERNISER	PONTIFE	USURPATOIRE	

Je fais mon fromage maison, c'est économique !

par Johanne Paquet Sioui



Oui! Du fromage en crème à partir de yogourt. Facile, nourrissant, délicieux et économique. Je prépare un fromage à la crème à la libanaise, nommé: labneh, qui se prononce labné. Un fromage du Moyen-Orient. J'achète les pots de yogourt protéinés en liquidation de 30% et je les congèle.



Recette :

1. Faites égoutter dans une étamine (coton à fromage) du yogourt nature, grec nature ou skyr nature sans fruit, ni aromatisé. Le skyr d'origine islandaise est doux, plus épais et plus consistant que le yaourt grec.
2. Utiliser un bocal Masson de 1 litre.
3. Bien attacher l'étamine, tout en laissant une poche. Vous pouvez également utiliser un filtre à café. Certaines personnes place l'étamine dans une passoire au-dessus d'un bol. Personnellement, j'ai acheté le nécessaire pour faire du kéfir de lait pour ensuite le transformer en fromage. Paresseuse, j'utilise cet accessoire pour produire mon délicieux fromage labneh.
4. Placer tout le yogourt ou skyr du pot dans la poche de l'étamine.
5. Laisser égoutter au réfrigérateur durant 12 à 16 heures. Il sera plus épais si l'on ajoute plusieurs heures.
6. L'eau qui s'égoutte se nomme petit lait (*).
7. La quantité de fromage en crème que j'obtiens est environ $\frac{3}{4}$ du pot de yogourt. Donc un fromage pour seulement 2,50\$, très économique!

Avant de placer le fromage en crème dans un pot avec un couvercle et le conserver au réfrigérateur, je transvide le tout dans un bol en porcelaine, je sale très peu avec du sel fin : moins d' $\frac{1}{2}$ c. à thé, puis j'aromatise de thym séché que j'ai cueilli cet été. Avec la spatule, je mélange le tout. D'autres aromates séchés sont aussi bons : origan, romarin (en très, très petites quantités), ou d'autres à votre choix; ail, ciboulette, oignon séché.

Le fromage en crème sera un peu plus acidulé avec du yaourt que si vous utilisez du skyr. Ce dernier est fabriqué à partir de cultures différentes que celles du yaourt grec.

Utilisation du Labneh : Au déjeuner, pour la collation, 1 c. à table dans une soupe, sur du riz ou des nouilles. Il remplace la mayonnaise. Préparer une trempette pour des crudités, sur du pain, sur des branches de céleris ou fenouils. Mélanger à du labneh de l'huile d'olives, des olives, des poivrons crus, lactofermentés ou grillés, de la menthe, des tomates séchées, de l'ail cru. Les quantités c'est personnel!

Petit lait (*) : Il est composé de 90% d'eau, du lactose, des protéines complètes avec des acides aminées, des vitamines et différents nutriments, du calcium. C'est une source importante de protéine. Utiliser le petit lait pour votre pâtisserie, les crêpes par exemple. Si vous êtes malade vous pouvez le boire. Le labneh, un fromage délicieux et économique fait maison!

Bon appétit !



Manger sans gluten, c'est bien plus qu'une nécessité pour certaines personnes : c'est aussi l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs et de revisiter des classiques autrement. Dans cette section, nous vous proposons des recettes simples, gourmandes et accessibles à tous, qui prouvent qu'il est tout à fait possible de se régaler sans compromis. Que vous soyez curieux, intolérant ou simplement en quête d'inspiration, laissez-vous tenter par ces idées savoureuses.

Poêlée de légumes et pois chiches aux herbes de Provence



Étapes

1. Préparation des ingrédients : émincez l'oignon, hachez finement l'ail, coupez la courgette en dés, épépinez les poivrons, coupez les tomates cerises en deux, égouttez les pois chiches en conserve.
2. Chauffer la poêle et y ajoutez l'huile d'olive, faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 à 4 minutes.
3. Ajouter les légumes croquants, faites-les sauter pendant 5 à 7 minutes, en remuant fréquemment.
4. Ajouter les autres légumes et épices et laissez cuire pendant 5 à 7 minutes
7. Intégrer les tomates et les pois chiches, cuire 2-3 minutes
8. Arrosez la poêlée avec le jus d'un demi-citron frais.
9. Salez et poivrez généreusement et garnissez avec le basilic frais ou le persil plat ciselé.

Ingrédients (recette pour 4)

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 courgette moyenne, coupée en dés
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- 200g de tomates cerises, coupées en deux
- 1 boîte (400g) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence séchées
- 1/2 cuillère à café de paprika fumé
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût
- Jus d'un demi-citron frais
- Quelques feuilles de basilic frais ou de persil plat,

Gâteau Sans Gluten Citron et Amande

Ingrédients

- 150 g de beurre, ramolli
- 1 tasse de sucre blanc (220 g)
- Zeste de 4 citrons, 4 œufs
- 200 g de poudre d'amandes (2 tasses)
- ½ tasse de fécule de maïs (80 g)
- 2 c. à café de levure chimique



Préchauffez le four à 320 °F.

1. Battez le beurre et le sucre. Ajoutez le zeste de citron.
2. Incorporez les œufs un par un en mélangeant à vitesse moyenne. Ajoutez la moitié de la poudre d'amandes et mélangez.
3. Ajoutez le reste de la poudre d'amandes, la fécule de maïs et la levure chimique. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
4. Versez la pâte dans un moule rond (22cm) et lissez la surface.
5. Enfourniez 35 à 40 minutes.
6. Pendant la cuisson, préparez le sirop : dans une petite casserole, mélangez le jus de citron (4 citrons) et le sucre glace (1/2 T). Faites chauffer à feu doux en remuant pendant 5 à 10 minutes.
7. Dès la sortie du four, piquez le gâteau et versez le sirop sur toute la surface. Laissez refroidir dans le moule.

Plongez au cœur de l'hiver chez CARA ! Entre activités, rencontres et instants de joie, découvrez en images les moments marquants de la saison.

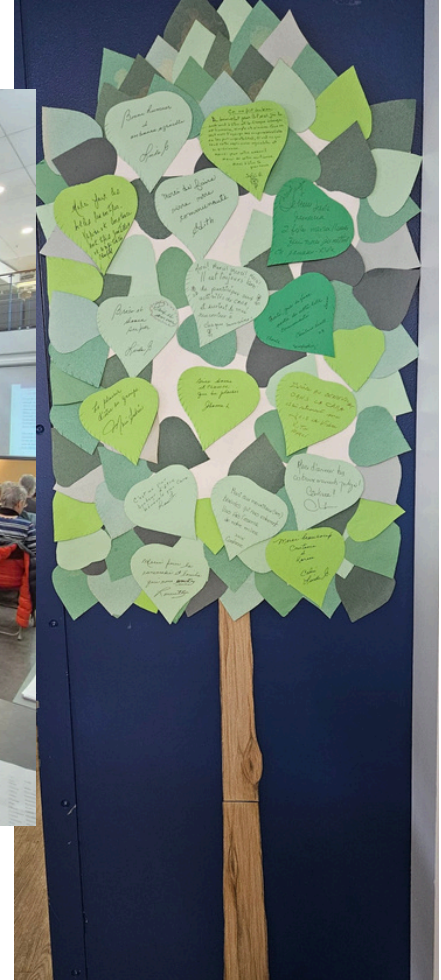
Décembre 2025



Janvier 2026



Février 2026



Mars 2026



Et oui, la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en contexte de vulnérabilité **existe encore!**

LES TYPES DE MALTRAITANCE

psychologique
physique
sexuelle
matérielle ou financière
organisationnelle
agisme
violation des droits

La plupart du temps, la maltraitance est **non intentionnelle**, mais n'est pas moins grave pour autant!

La vulnérabilité mérite du respect, **pas de l'abus.**

SOUTIEN POSSIBLE

Ligne Aide Maltraitance Adultes-Aînés
1-888-489-2287

Centre antifraude du Canada
1-888-495-8501

Info Santé : 811 option 2

Aînés-nous à vous aider (Travail de milieu aînés.es)
418 622-5910

PARTENAIRES

Fondation pour les Aînés et l'Innovation Sociale **FAS** * la pieuvre

Réalisé par la

Table Abus Négligence Violence de la Jacques-Cartier (Table ANV)



MERCI à l'équipe de  du magazine Les Pointes Folles

Marie-Andrée Lebrun - Line Dinelle - Marie Andrée Gignac -
Sonia Grenon - France Desbiens -
Françoise Bouchard - Gilberte Pineault

-- Soutenue avec fierté par Constance Gauthier --

Idées, suggestions, commentaires ?

Pour nous rejoindre



lespointesfolles@gmail.com



438-527-7889

Solutions "Des chiffres et des lettres"

Sudoku (facile)

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

Sudoku (intermédiaire)

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



Merci à nos partenaires !



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile



Les copies
Du Pavois

Merci aux collaborateurs

- Marina Langlois
- Normand Lainey
- Hélène Gignac
- Johanne Sioui-Paquet