

# Les Pointes Folles

Édition décembre 2025



## Mon pays

par Gilles Vigneault



Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver  
Mon jardin, ce n'est pas un jardin, c'est la plaine  
Mon chemin, ce n'est pas un chemin, c'est la neige  
Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver

Dans la blanche cérémonie  
Où la neige au vent se marie  
Dans ce pays de poudrerie  
Mon père a fait bâtir maison  
Et je m'en vais être fidèle  
À sa manière, à son modèle  
La chambre d'amis sera telle  
Qu'on viendra des autres saisons  
Pour se bâtir à côté d'elle



Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver  
Mon refrain, ce n'est pas un refrain, c'est rafale  
Ma maison, ce n'est pas ma maison, c'est froidure  
Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver

De ce grand pays solitaire  
Je crie avant que de me taire

À tous les hommes de la terre  
Ma maison, c'est votre maison  
Entre ses quatre murs de glace  
Je mets mon temps et mon espace  
À préparer le feu, la place  
[...]



# Table des matières



2	<b>Gilles Vigneault au cœur d'un pays, le documentaire</b>	17	<b>À votre cuisine !</b>
3	<b>Les frasques de Bb chat</b>	18	 <b>Un seul acte</b>
4	<b>L'espace PARLER POUR PARLER</b>	19	
5	<b>Le cerveau et la musique</b>	20-21	<b>Les voisins vigilants</b>
6	<b>Interlude dans une vie ...</b>		
7	<b>Anecdotes d'hiver</b>		
8	<b>6 idées d'activités : pour un hiver agréable</b>		
9	<b>Quand vous buvez l'eau, n'oubliez pas la source</b>		
10	<b>L'espace rigolo</b>		
11	<b>Le coin des lecteurs</b>		
12	<b>Bon à savoir : les épices qui guérissent</b>		
13-14	<b>Le Face-à-Face Ultime : Tourtière vs Cipâtre</b>		
15-16	<b>Des chiffres et des lettres</b>		

# Gilles Vigneault au cœur d'un pays, le documentaire

par France Desbiens

**« Nous n'héritons pas de la terre de nos parents; nous empruntons celle de nos enfants. »**

Boucar Diouf, Proverbe Africain



## Ce que M. Vigneault a dit :

- «À Natashquan, le temps s'arrête; le temps m'attend .»
- «La langue c'est le cœur qui fait battre le pays.»
- «Si on veut nommer l'âme d'un pays, on l'écoute parler.»
- «Les traditions, c'est un terrain pour garder le langage et l'appartenance vivants.»
- «Connaître son histoire, c'est une grande politesse à se faire.»
- «Laisser les enfants s'ennuyer, car l'ennui est une source de création. Mon père, en regardant passer des touristes, dit à ma mère : Regarde ces gens-là, il ne savent même pas s'ennuyer !»
- «C'est dire à quel point on est fabriqué par le paysage.»

## Ce qu'ils ont dit de M. Vigneault :

- «Gilles, c'est l'homme avec l'hiver.» Yvon Deschamps
- «Il a fait une déclaration d'amour à son pays avec sa chanson *Les gens de mon pays.*» Michel Rivard
- «Vigneault, il a des mots avec lesquels on peut voyager. Nommer le territoire, c'est lui donner des racines avec des mots.» Richard Séguin
- «Il a la capacité de connecter la plume à son cœur.» Arianne Moffat
- «Quand il chante, on entend le vent.» Louise Forestier

**« En langage innu, Natashquan signifie :  
Là où l'on chasse l'ours »**

Danse pratiquée dans sa jeunesse :  
Le brandy frotté !

Pour accéder au documentaire :

<https://www.telequebec.tv>

Dans la barre de recherche, inscrire « Gilles Vigneault au cœur d'un pays. »



# Les frasques de *Bb chat...*

par Marie-Andrée Lebrun



Bonjour chers lecteurs et lectrices.

Si vous m'avez suivi depuis quelques années, mon personnage préféré est mon chat. Je croyais avoir tout dit à son sujet mais voilà que j'ai eu avec lui une conversation journalière, et ce, tout l'été.

Bb chat aime aller dehors d'autant plus que nous le passons au chalet. Comme vous l'avez sans doute constaté, il a beaucoup plu durant l'été au grand désespoir de mon chat. Alors à tous les matins, c'est l'éternelle discussion :

- Dehors mamanouin...
- Tu vois bien qu'il pleut Bb chat, on reste ici.
- Mamannnnn dehors...miaou.
- Attend Bb chat...tantôt.
- Non mamannnn dehors...miaou..
- Non bébé, y mouille. On reste ici..



Il me tourne autour des jambes et essaie de m'enjôler au risque de me faire tomber, et reprend ses miaulements de plus en plus insistants.

- Viens voir par la fenêtre, gros tannant...il tombe des cordes. On attend que la pluie cesse, ok?
- Non mamaaaaannnn. Dehors.

Et le voilà qu'il s'entête devant la porte du chalet. Après 10 minutes à tenter de lui faire comprendre, j'attrape son attelage, lui enfile, le prends dans mes bras, ouvre la porte et le «lance» littéralement dehors sous la pluie battante. Je n'ai pas le temps de refermer la porte que le voilà qui rentre en me passant entre les jambes et déjà « trempe en lavette » si j'ose m'exprimer ainsi.

Tout ce qu'il me reste à faire c'est d'essuyer le chat et le plancher, naturellement. Heureusement, l'automne est arrivé, puis l'hiver, et nous voilà revenus en ville dans l'appartement où Bb chat passera ses journées à manger, dormir et, naturellement, caca... Et moi, un petit répit jusqu'au printemps prochain.

Bon, je suis bien contente de vous jaser à nouveau. Je vais essayer de vous surprendre dans mes prochaines chroniques. Alors à bientôt.

# L'espace PARLER POUR PARLER

par Marie-Andrée Lebrun

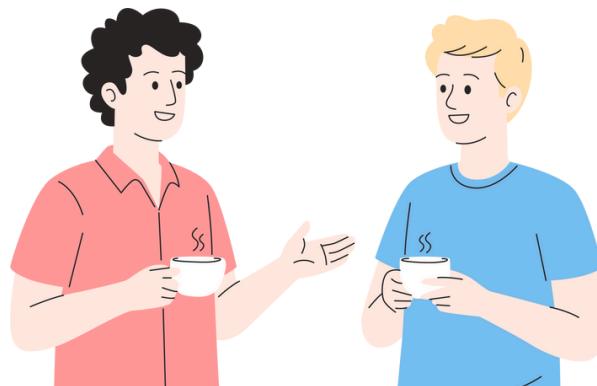


Un canadianisme est un mot, une expression ou un emploi propre au français parlé au Canada, particulièrement au Québec.

En voici quelques exemples :

<b>Amanchure</b>	Bizarre, en parlant d'une chose ou d'une personne mal habillée
<b>Baveux</b>	Qui importune, qui peut avoir un air méprisant. Cela peut être aussi un petit récipient contenant de l'eau dans lequel on mouillait le timbre avant de le coller.
<b>Diguidou ou tiguidou</b>	Signifie « c'est très bien »
<b>Claque</b>	Chaussure en caoutchouc portée par-dessus les chaussures pour les protéger. Aussi utilisé dans l'expression : « Donnes-la claque » signifiant «Donnes ton max ». Ou encore «tape» comme dans une claque dans la face ou sur une fesse (moins pire que dans la face).
<b>Débarbouillette</b>	Gant de toilette en France
<b>Enfirouaper</b>	Peut s'écrire «Anfirouaper» : Tromper, se faire attraper dans un marché ou se faire enjôler.
<b>Gageure</b>	Prononcée « gajure », signifie « pari »
<b>Guibou</b>	Hibou ou un personne « laide »

Regarde-moi ça,  
l'amanchure de Paul! Il a  
oublié de se regarder  
dans le miroir ce matin



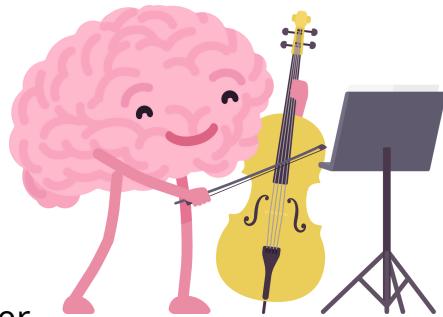
# La musique et le cerveau

par Sonia Grenon



Mettez de la musique, fermez vos yeux et laissez-vous envahir par elle.

Personnellement, ça me donne des frissons, ça me fait voyager dans mes plus tendres souvenirs, ça me calme, ça me permet de créer, ça me procure un plaisir que personne d'autre peut m'apporter.



De plus, ça m'incite à bouger soit en dansant ou tout simplement en faisant le ménage.

Sans m'étendre sur le côté technique, sachez que la musique permet au cerveau de sécréter certains neurotransmetteurs, comme la dopamine, qui procure du plaisir et qui joue un rôle sur la concentration. Ainsi que la sérotonine, qui est l'hormone du bonheur et qui procure une sensation de bien-être et de bonne humeur.

Certaines études scientifiques démontrent que la musicothérapie a des effets positifs sur l'humeur et l'anxiété. Concernant les personnes souffrant de schizophrénie, d'Alzheimer, Parkinson ou troubles d'apprentissage, leur qualité de vie pourrait être améliorée grâce à la musique. On a constaté d'ailleurs que la musique de Mozart a des effets supérieurs à la moyenne en particulier la symphonie en sol-mineur. Prenez le temps de l'écouter, vous serez sûrement d'accord avec moi.

Finalement, n'arrêtions pas d'écouter la musique.

**Chantez avec moi :**

**« Du plaisir, c'est bien tout ce que je veux, du plaisir; pour en allumer le feu ...»**  
**- Jean-François Breau.**



# Interlude dans une vie ...

par Gilberte Pineault



Depuis plusieurs années on habite un endroit qu'on a choisi. On pensait bien finir nos jours dans ce petit paradis. Avec la vie qui nous fait des surprises et qui nous octroie des handicaps associés à nos âges, on commence une réflexion.

On soupèse le pour et le contre d'un déménagement. On regarde ces années avec accumulation d'objets et de souvenirs. Étant donné que nous sommes un couple, nous ne sommes pas nécessairement au même endroit dans nos têtes. Faire valoir de part et d'autre les inquiétudes du fait de rester ou de partir.

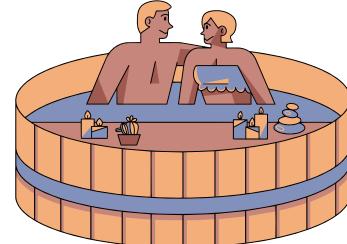
Une fois la décision prise, à quelle place on choisira de se déposer !?

Plusieurs offres s'allongent : condo, appartement, RPA ou même bigénérationnel, quel dilemme! On laisse pour notre part, terre à bois, érablière, rocailles de fleurs et même des cris de huard. Pas facile!

En plus, que fera t-on de notre temps, en laissant toutes ces activités.

L'été toujours occupé par la coupe de bois pour le chauffage, et voir à ce que toutes les fleurs soient désherbées et engrangées. Au printemps l'érablière comble un bon deux mois de travail. L'hiver, déneiger demande beaucoup d'efforts pour maintenir nos dépendances et nos petits sentiers, et c'est un travail quotidien.

Notre spa nous sert de bureau de réflexion, c'est à cet endroit que nous prenons nos décisions. Il va vraiment nous manquer. Coiffés de nos tuques entouré de neige on se sens en paix.



Après mûres réflexions, on choisit un condo, où on élabore nos critères. Un stationnement intérieur, une salle d'exercices pour garder notre forme. On se dit qu'il faut choisir le bon endroit pour ne pas être obligé de se relocaliser.

Le branle bas commence, qu'est ce qu'on garde, ce qu'on vend ou ce qu'on donne.

Même de choisir la bonne personne qui saura mettre en valeur notre maison et notre terrain nous semble compliqué. Nous sommes tellement bien tombés, qu'imaginez vous lorsqu'on a vu le drone montrer nos avoirs, on aurait voulu racheter.

Mais bon, seulement deux jours et l'offre était acceptée. La rapidité à laquelle les décisions ont été prises nous étourdit.

Étant donné qu'on est enfin prêt, on ne se retourne pas en se disant qu'une nouvelle vie nous attend ...



# Anecdotes d'hiver



## La course au volatile

Nous habitons dans un endroit où nous avons un dénivelé d'environ 45% assez prononcé. Surtout si nous sommes sur la glace, notre côte est comme un miroir.

En revenant de notre épicerie j'ouvre la porte de côté de mon safari . Ni un ni deux ma dinde gelée se bouscule en dehors du camion, elle traverse la largeur de l'auto. Et la voilà parti à la glisse dans la côte en se dirigeant vers la rue. J'ai beau essayer de l'attraper, mais elle glisse et glisse jusqu'en bas. Ouf ! Je regarde si personne ne m'a vu courir après ma dévergondée



Par Gilberte Pineault

## Mieux vaut en rire

Un jour, alors que mes enfants étaient jeunes, et moi aussi, on décide de descendre en traîne sauvage, une côte derrière la maison . Durant la descente, je vois que nous fonçons directement dans un arbre. Je fais ni un ni deux, je mets mon pied par terre pour freiner et changer de direction. Et crack! J'entends que je viens encore de me casser la cheville. Je dis à ma fille d'aller chercher son père.

Lorsqu'il arrive, en chialant naturellement (c'est un français), il me dit : « Si tu me fais descendre ici toi... » Il se penche pour me soulever et il se met carrément à s'enfoncer dans la neige. Les enfants et moi, on est crampés de rire, ce qui le met davantage en colère. Finalement, il m'amène à l'hôpital. Le médecin qui m'examine demande : « ski alpin? » et je réponds : « non, traîne sauvage ». J'avoue que j'étais un peu gênée.



Par Marie-Andrée Lebrun

## La cabane à sucre

Une belle invitation pour passer une journée à la cabane à sucre de nos amis.

Comme promis, nous avons préparé une tourtière pour le repas du midi. Se rendre à la cabane est une autre histoire. L'accumulation de neige sur le terrain demande des raquettes pour le trajet. Eux en ski de fond, nous en raquettes avec le dîner en main. Marchant vers la destination, soudainement, nous nous enfonçons dans la neige jusqu'à la taille. Situation cocasse et ironique. Avec la collaboration de tous, la journée fut sauvée, même la tourtière. Conclusion, la raquette c'est pas pour nous !!!



Par Marie Andrée Gignac et Claude Daunais

# 6 idées d'activités pour un hiver agréable



Promenade dans les rues de quartier



Un arrêt au Café Félin

795 Rue Saint-Olivier, Québec



Peinture sur céramique

435 Rue Saint-Joseph Est





# Quand vous buvez l'eau, n'oubliez pas la source



par Constance Gauthier

## Eurythmie

Je reviens de chez mon ami Lukasi Forest, un jeune acteur autochtone. Je marche lentement dans les rues enneigées de Kuujjuaq, je lève à peine mes pieds pour sentir le sol et prendre racine. Plus j'avance, plus la neige descend tranquillement dans le ciel, plus elle prend le temps de danser sous la petite brise de février. Tout semble aller au même rythme, mon cœur, ma respiration, les flocons, mes pas, le feu qui crétite et la fumée qui sort des cheminées. Je regarde le ciel et me surprend à fredonner une chanson, de celle qui nous plonge instantanément dans la beauté et la sérénité. Je crois rêver. Enfin, j'ai trouvé un village où mon rythme de vie est leur réalité

## L'enfance

Quelques jeunes âmes sortent des maisons en courant agrippant leur bicyclette. Le souper est terminé. Il y a de la neige et de la glace partout au sol, mais ce n'est pas un problème, le vélo a toujours sa place, dans ces rues, au cœur de l'action. Aucune infrastructure, aucun jouet, ni même un ballon, seulement de vastes plaines et un troupeau d'imaginaire fertile.



## Heureux hasard

Je continue mon chemin vers une petite maison dédiée à l'histoire et à la sagesse, plus communément appelée une maison pour aînés. Je rentre pour m'y réchauffer quelques instants et m'aperçois qu'une odeur curieuse persiste dans la pièce. Je suis cette odeur qui me mène devant une grande porte en bois et m'arrête pour contempler la scène qui se joue sous mes yeux. Une dizaine de personnes aux cheveux blancs assises, en silence, à même le sol, sur un bout de carton en train de se partager un festin très peu commun. J'ai pu y distinguer des sabots, des langues et des nez de caribou, des boyaux et de la viande de phoque ainsi que des poissons entiers. Tous engloutis en totalité. J'ai eu droit, à ce moment précis, à un fragment de vrai, à un récit, une tradition, à une réalité et un mode de vie. Je n'aurais pu espérer une meilleure immersion dans la culture inuite. J'ai vu la sagesse, elle-même, me raconter son histoire.



# L'espace rigolo

Trouvailles de Mme Gisèle Thibodeau



## La pilule et le chat

1er: Prenez le chat dans son panier, bercez-le sur votre bras gauche comme si vous teniez un bébé, sa tête dans votre main. Positionnez votre pouce et votre index chaque côté de la tête du chat et appliquez une légère pression aux joues pour que la bouche s'ouvre. Tenez la pilule dans l'autre main. Lorsque le chat ouvre la bouche, placez la pilule dans la bouche. Laissez le chat refermer la bouche et avaler.

2e: Ramassez la pilule sur le plancher et le chat sur le sofa. Jetez la pilule détrempée. Prenez une nouvelle pilule dans l'emballage. Bercez le chat dans vos bras en maintenant fermement les pattes de derrière. Forcez l'ouverture de la mâchoire et enfoncez la pilule dans le fond de la gorge avec l'index.

Maintenez ensuite la bouche fermée et comptez jusqu'à dix.

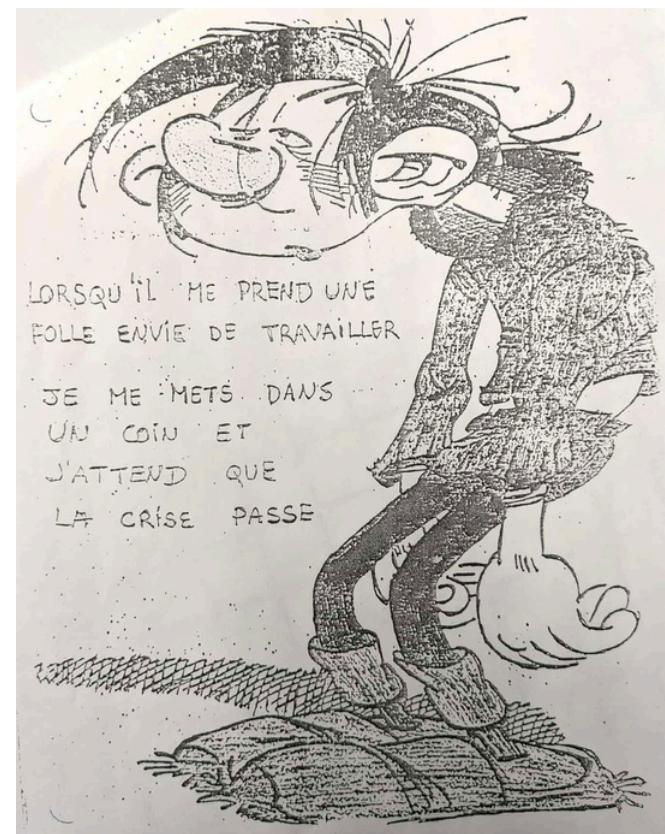
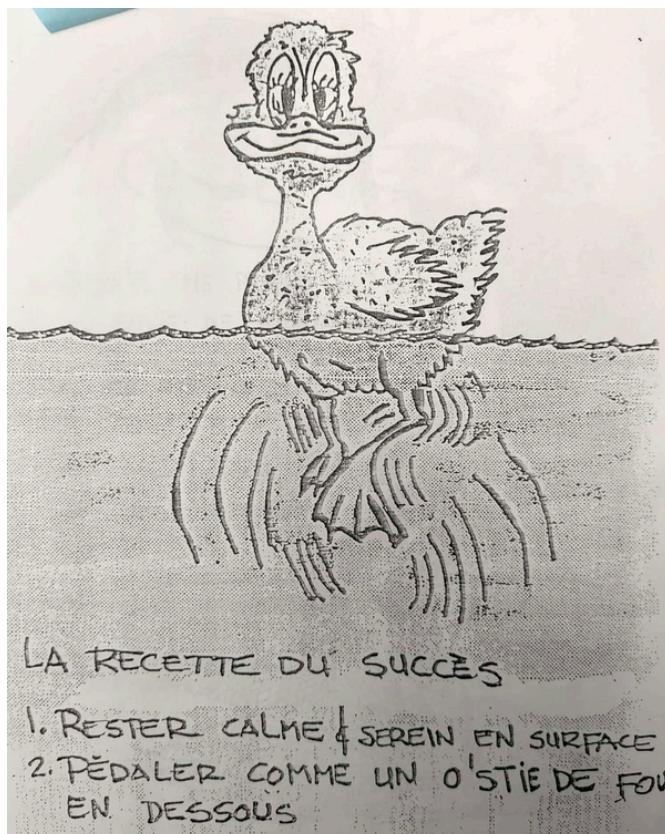
3e: Ramassez la pilule dans l'aquarium et faites descendre le chat de la tablette supérieure de votre garde-robe. Appelez votre conjoint pour obtenir son aide. Coinsez le chat fermement entre vos genoux.

Ignorez les grognements sourds émis par le chat. Demandez à votre conjoint de maintenir la tête du chat avec une pression suffisante, enfoncez une règle de bois jusqu'au fond de la gorge et laissez glisser la pilule le long de la règle.

4e: Arrachez le chat des rideaux. Laissez la vieille pilule sous le réfrigérateur et prenez une nouvelle pilule. Notez d'acheter une nouvelle règle et de nouveaux rideaux.

5e: Prenez une nouvelle pilule. Coinsez le chat dans l'armoire en ne laissant dépasser que la tête. Forcez l'ouverture de la bouche avec une cuillère et lancez la pilule avec une fronde.

6e: Replacez la porte de l'armoire sur ses gonds et vérifiez la date de votre dernier vaccin pour le tétanos. Appelez les pompiers pour aller chercher le chat dans le poteau de téléphone. Appelez la SPCA pour qu'ils viennent chercher le chat et, un conseil, achetez un hamster.



# LE COIN DES LECTEURS



## **La Secrète**

par Gilberte Pineault Côté.

Une jeune Gaspésienne, tourmentée par une enfance malheureuse, sera t-elle capable de se faire une belle vie.

-Gilberte P.

## **Les dieux du verdict**

par Michael Connelly.

Maître Haller doit défendre le présumé assassin de Gloria Dayton, une prostituée qu'il croyait avoir aidée à revenir dans le droit chemin. Très bon thriller.

-Marie-Andrée L.

## **Central Park**

par Guillaume Musso

Alice et Gabriel se retrouvent dans une situation invraisemblable. Une quête de vérité captivante.

-Sonia Grenon



## **La série Chère Laurette**

par Michel David

On se situe au début des années 1950. Cette femme au fort caractère se bat constamment pour nourrir ses cinq enfants. Elle ne semble pas se faire des amies. Elle critique fort, même son conjoint en est quelques fois découragé.

-Gilberte P.



Et si, dans notre cuisine, il y avait bien plus que de simples assaisonnements ?  
Découvrons ensemble quelques épices aux vertus surprenantes !

## LES ÉPICES QUI GUÉRISSENT



**Ail**  
Réduit  
le cholestérol



**Gingembre**  
Calme  
la nausée



**Thym**  
Soulage  
la toux



**Piment de cayenne**  
Soulage la douleur  
Stimule la circulation sanguine



**Cumin**  
Anticancéreux



**Curcuma**  
Combat  
l'inflammation



**Cannelle**  
Contre le diabète  
type-2



**Clous de girofle**  
Soulage les maux de dents  
et les infections buccales



**Poivre noir**  
anti-inflammatoire  
antioxydant



# Le Face-à-Face Ultime : Tourtière vs Cipâtre

La tourtière et le cipâtre sont deux emblèmes de notre cuisine traditionnelle. À première vue, on pourrait croire qu'ils se ressemblent : de la pâte, de la viande, des patates... bref, deux plats réconfortants parfaits pour les froides journées d'hiver.

Pourtant, derrière leurs airs de cousins, ces deux recettes ont des personnalités bien distinctes !

## Cipâtre

**Recette de Marie-Andrée Lebrun**



### INGREDIENTS :

2 livres (1kl) de bœuf en cubes

2 livres (1kl) de porc en cubes

2 gros oignon hachés

Autant de patates en cubes que de viande

1 grosse boule de pâte

Épices mélangées au goût

Sel et poivre

Eau et Bovril au poulet



Mettre le tout dans un grand chaudron.  
Préparer le bouillon de poulet à raison de  
1 c. à thé de Bovril par tasse d'eau,  
suffisamment pour couvrir le mélange et  
ajouter la pâte par-dessus.

Cuire à 425 degrés Farenheight la  
première heure et 275 degrés F. au moins  
4 heures en vous assurant que le bouillon  
ne baisse pas tout à fait, pour que ce  
ne soit pas trop sec.

Aussi simple que ça.  
Je sers avec salade de chou avec des  
amandes, des pommes en  
morceaux et mayonnaise.



**Recette de Gilberte Pineault**

Même quantité de ces trois viandes, soit 2 lbs de porc, de poulet et de bœuf (coupés en cubes gros comme une bouchée). Au moins 4 tasses d'oignons coupés qu'on mélange avec la viande. Réserver.

Couper les patates en cubes, laisser dans l'eau froide.

Préparer la pâte ou achetez-la !

Montage : un rang de viande et d'oignons, un étage de patates (avec sel et poivre), puis couvrir d'une pâte.

Reprendre ces étapes pour obtenir trois étages au total.

Verser ensuite du bouillon de fondue au vin et de l'eau jusqu'à ce qu'on voie le liquide apparaître en surface.

Laisser toute une nuit au frigo pour que les saveurs se mélangent.

Le lendemain, mettre au four à 350 Fahrenheit pendant une heure et baisser le feu à 300 F. pour 6 à 8 heures.



# Tourtière

## Recette de Sonia Grenon



### INGREDIENTS :

10 à 11 kg de bœuf à ragoût  
1 ou 2 gros oignons  
Porc au goût  
2 ½ cuil. à table de Bovril au bœuf  
Eau  
Une dizaine de patates (environ ½ de la viande)  
Sel et poivre

### INGREDIENTS (PÂTE) :

5 ½ tasses de farine  
2 cuil. à thé de sel  
1 cuil. à table de vinaigre  
1 oeuf  
1 tasse d'eau  
Graisse TenderFlake

Marinade de la viande : Couper en morceaux la viande et les oignons. Mettre dans un bol et faire mariner une nuit avec un peu d'eau, sel poivre et Bovril.

Préparation de la tourtière : Couper les patates en petits cubes et les rajouter à la marinade. Rouler la pâte à épaisseur désirée. Couvrir un récipient allant au four de pâte. Ajouter le mélange à tourtière dans ce bol, ajouter un peu d'eau et recouvrir le tout de pâte. Faire quelques traits sur le dessus et mettre au four à 400 degrés F pendant 30 minutes et réduire à 250 degrés F pendant 5 à 6 heures.



## Recette de Marie Andrée Gignac



La veille, couper votre viande et vos pommes de terre en petits cubes. Mettre les pommes de terre dans l'eau et laisser mariner toute la nuit.

Mettre la viande mélangée avec les oignons dans un contenant hermétique.

Préchauffer le four à 350 F.

Sur une surface enfarinée, étaler le ½ de votre pâte en formant un grand ovale qui fait le double de la surface du fond de la rôtissoire. Déposer la pâte dans le fond de votre rôtissoire et la remonter sur les rebords.

Mélanger viandes, oignons, patates.

Saler, poivrer et déposer dans la pâte.

Verser le bouillon jusqu'à ce qu'il couvre tous les ingrédients. Ajouter le brandy.

Sur une surface enfarinée, étaler les reste de la pâte pour former un ovale qui sera un peu plus grand que la surface de la rôtissoire.

Déposer la pâte sur votre mélange de viande.

Rouler les deux pâtes ensemble afin de former un pourtour hermétique.

À l'aide d'un couteau, faites une petite entaille en centre.

Enfourner à découvert pendant 1h-1h15

Baisser la température à 250 F et cuire 10 à 12 heures couvert

Vérifier qu'il ne manque pas de bouillon, en ajouter à l'aide d'une seringue ou d'une poire

INGREDIENTS :

4 lbs de porc en petits cubes  
4 lbs de bœuf en petits cubes  
1 lb de veau en petits cubes  
10 lbs de pommes de terre, coupées en petits cubes  
5 gros oignons coupés en cubes  
Sel et poivre  
2 onces de brandy (+1 once pour le cuisiner)

INGREDIENTS (PÂTE) :

4 tasses de farine  
1 ¾ tasse de shortening (saindoux) température pièce  
1 ¼ tasse d'eau froide  
¼ tasse d'huile  
1 cuil. à soupe de poudre à pâte  
Sel

**Alors,  
qui remporte le duel ?**

**Au fond, ce duel n'a peut-être qu'un seul vrai gagnant : celui qui se régale !**

# Des chiffres et des lettres

Réponses en page 22



## Sudoku (facile)

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

## Sudoku (intermédiaire)

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

# Des chiffres et des lettres



## Mots cachés

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

AIGUILLONS	EGOUTTOIRS	LAIUS	UNIR
AISEE	ENVOL	LESES	VAUT
ALVEOLES	ESQUIF	MIJOTA	VEULE
ANERIE	ETRANGE	MOLLETIERES	VIOLETER
CAGES	FART	OBEI	VOILA
CHAH	FONDA	ORAL	
CLAME	FUSANT	PIETON	
CRAN	GIRATOIRES	PONTON	
CUVEES	GUILLOTINES	POOL	
DAMER	HOME	PRECHE	
DESABONNANT	HORS	RATS	
DETONA	HUSSARD	RENEGAT	
DISETTES	INEDIT	SEVIRAISS	
	JALOUZA	TWEED	

# À votre cuisine !

par Gilberte Pineault et  
Line Dinelle



Chaque année, après l'Halloween, des tonnes de citrouilles finissent à la poubelle alors qu'elles pourraient encore offrir tellement de délicieux moments en cuisine ! Pour éviter le gaspillage et profiter pleinement de ce merveilleux légume d'automne, voici quelques idées de recettes simples et savoureuses qui nous viennent de l'équipe des pointes folles.

Soyez-en assurés, elles plairont à toute la famille, et surtout, aux petits-enfants, qui seront ravis de transformer la citrouille en collations gourmandes !



## Biscuits à la citrouille

### Ingrédients et étapes

1. Incorporer  $\frac{1}{2}$  tasse de beurre ramolli à  $1 \frac{1}{4}$  tasse de cassonade
2. Ajouter 2 œufs en brassant un à un
3. Ajouter 1 tasse de citrouille en purée (maison ou du commerce)
4. Incorporer 2 tasses de farine, 2 c. à thé de poudre à pâte et 1 c. à thé de sel
5. Incorporer 1 pincée de gingembre, 2 pincées de muscade et de la cannelle (au goût)
5. Ajouter 1 tasse de raisins secs et 1 tasse de noix hachées (la variété que vous préférez)
6. Mélanger le tout
7. Déposer à la cuillère sur une plaque beurrée et enfarinée
8. Cuire à 375 F pendant 10 à 12 minutes



## Carrés à la citrouille et aux dattes

### Chapelure :

- 1  $\frac{1}{2}$  tasse de gruau
- 1 tasse de farine de blé
- $\frac{1}{2}$  tasse de cassonade
- $\frac{1}{4}$  cuillère à thé de sel
- 2 cuillères à table de jus de citron
- $\frac{1}{2}$  tasse de pacanes hachées
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de cannelle
- $\frac{3}{4}$  tasse beurre

### Garniture :

- 1  $\frac{1}{2}$  tasse de dattes en purée
- 1  $\frac{1}{2}$  tasse de citrouille en purée
- 1 cuillère à table de zeste d'orange

**Cuire à 350 F**  
pendant  
**35 minutes**

Référence image carré à la citrouille : <https://sl.bing.net/bvYUIMoXucC>

Référence image biscuit : <https://sl.bing.net/16Y0GwjjK9I>

Les Pointes Folles - Le magazine communautaire PAR, POUR et AVEC les aînés



**Que la joie , la douceur et la sérénité  
vous accompagnent  
dans cette tumultueuse aventure  
d'une année nouvelle à venir!**

**Belle année 2026!!**

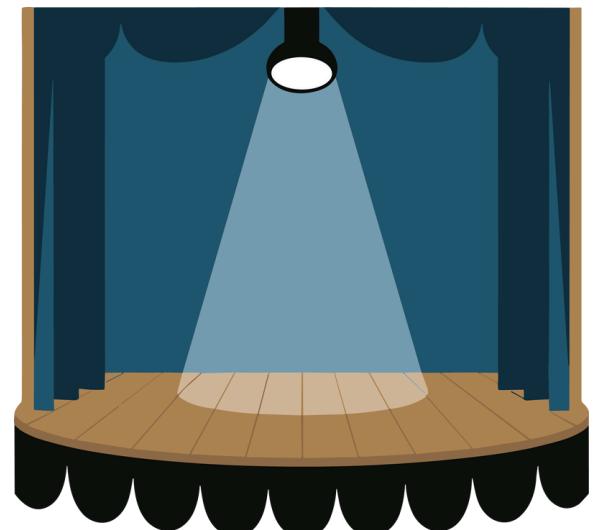
**Équipe en soutien à domicile de  
Temps d'Aide Chez Soi**



## **Un seul acte**

Trouvaille par Christiane Nault

« La vie est comme une pièce de théâtre,  
mais sans aucune répétition, alors :  
chantez, pleurez, dansez, riez et vivez  
avant que le rideau ne se ferme et que la  
pièce ne se termine sans  
applaudissements. »





## Retour sur l'activité de financement « Dîner spaghetti » du 8 novembre 2025

Le Centre d'Appui Réseau-Aînés tient à remercier chaleureusement toutes les personnes ayant participé à notre activité de financement.

Argent amassé :

**2186\$**



### MERCI à nos GÉNÉREUX commanditaires

Boucherie L. Beaupré et fils  
Convivio, Coopérative  
Pâtisserie Michaud  
Chevaliers de Colomb Conseil Montcalm  
Délices Céleste  
Service d'entraide Basse-Ville  
Temps d'Aide Chez Soi  
Services d'aide à domicile de Québec  
Café-In : Milieu Socioprofessionnel



En cette période des Fêtes, toute l'équipe du Centre d'Appui Réseau-Aînés vous souhaite un temps des Fêtes rempli de douceur, de paix et de moments heureux auprès de ceux et celles que vous aimez.

Que la nouvelle année vous apporte santé, sérénité et de belles occasions de partage.  
Au plaisir de vous retrouver en 2026 pour une autre année riche en rencontres et en sourires !

-L'équipe du CARA



# LES VOISINS VIGILANTS

**Avez-vous un voisin ou une voisine qui vous inspire confiance?**

**DEMANDEZ-LUI DE DEVENIR VOTRE VOISIN VIGILANT !**

**Cette personne pourrait vous aider en cas de besoin !**

Bonjour, mon nom est :

Je suis votre voisin(e) qui habite :



**ACCEPTEZ-VOUS DE DEVENIR  
MON VOISIN VIGILANT ?**

**Exemples d'ententes :**

- Pouvez-vous venir cogner à ma porte si mon courrier/publisac s'accumule?
- Pouvez-vous venir cogner à ma porte si vous ne voyez aucune présence de vie durant \_\_\_\_ jour (s)

Si vous acceptez, veuillez inscrire vos informations ci-dessous et me retourner cet encart à ma porte.

Je communiquerai avec vous. MERCI!

Numéro de téléphone :

Nom :

**Entente à remplir entre voisins**

Noms des personnes : \_\_\_\_\_

Numéros de téléphone : \_\_\_\_\_

Personne à contacter en cas d'urgence : \_\_\_\_\_

Termes de l'entente : \_\_\_\_\_



Une initiative de:



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE  
VILLES ET VILLAGES  
EN SANTÉ

# Canada

Ce projet est financé en partie par le  
Gouvernement du Canada grâce à son programme  
Nouveaux Horizons pour les aînés.

  
**Aînés-nous  
à vous aider!**

  
**voisins  
solidaires**  
LES BONS CÔTÉS D'ÊTRE À CÔTÉ !



# Centre d' appui Réseau-Aînés



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

### Sudoku (intermédiaire)

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



# Merci à nos partenaires !



## Merci aux collaborateurs

- Claude Daunais
- Gisèle Thibodeau
- Jeannine Lamontagne
- Christiane Nault