

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

[...]

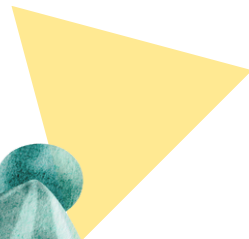
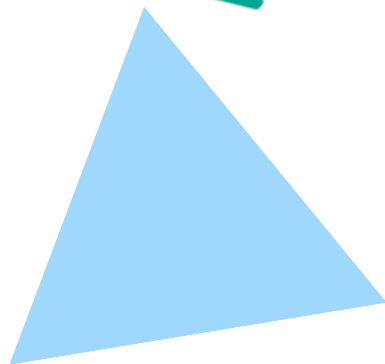


Table des matières



2

**Gilles Vigneault au coeur
d'un pays, le documentaire**

3

Les frasques de Bb chat

4

L'espace PARLER POUR PARLER

5

Le cerveau et la musique

6

Interlude dans une vie ...

7

Anecdotes d'hiver

8

**6 idées d'activités :
pour un hiver agréable**

9

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

10

L'espace rigolo

11

Le coin des lecteurs

12

**Bon à savoir : les épices qui
guérissent**

13-14

**Le Face-à-Face Ultime :
Tourtière vs Cipâte**

15-16

Des chiffres et des lettres

17

À votre cuisine !

18



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile

Un seul acte

19

Centre d'appui
Réseau-Aînés

20-21

Les voisins vigilants

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



Arrivé au Québec en 1991, Boucar Diouf fût très impressionné par ce grand monsieur qui chantait : «Je dis à tous les gens de la terre, ma maison, c'est votre maison.». Paroles tirées de la chanson : «Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver.». C'est un peu à cause de cela qu'il se sentit accepté, raconte-t-il. Ce fût le prétexte de ce documentaire intitulé : « Gilles Vigneault aux cœur d'un pays ».

Ce que M. Vigneault a dit :

- «À Natashquan, le temps s'arrête; le temps m'attend .»
- «La langue c'est le coeur 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 !

Les frasques de *Bb chat*...

par Marie-Andrée Lebrun

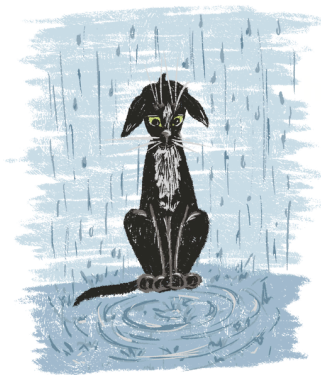


Bonjour chers lecteurs et lectrices.

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.
- Attends Bb chat...tantôt.
- Non mamannnnn 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 maaaaaannnn. 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

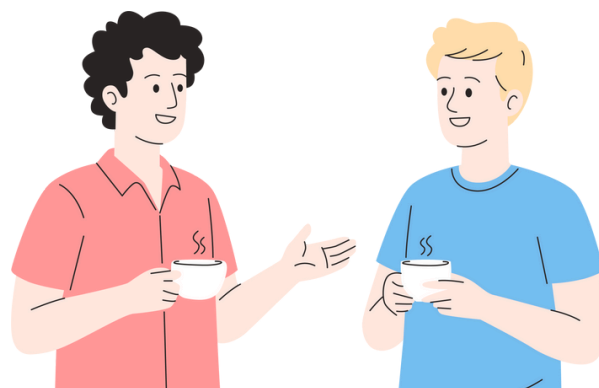


Un canadianisme est un mot, une expression ou un emploi propre au français parlé au Canada, particulièrement au Québec.

En voici quelques exemples :

Amanchure	Bizarre, en parlant d'une chose ou d'une personne mal habillée
Baveux	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.
Diguidou ou tigidou	Signifie « c'est très bien »
Claque	Chaussure en caoutchouc portée par-dessus les chaussures pour les protéger. Aussi utilisé dans l'expression : « Donnes-y 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).
Débarbouillette	Gant de toilette en France
Enfirouaper	Peut s'écrire « Anfirouaper » : Tromper, se faire attraper dans un marché ou se faire enjôler.
Gageure	Prononcée « gajure », signifie « pari »
Guibou	Hibou ou un personne « laide »

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



Arrête de faire ton baveux !

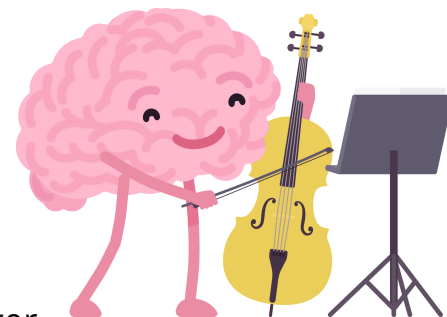
La musique et le cerveau

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'arrêtons 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.

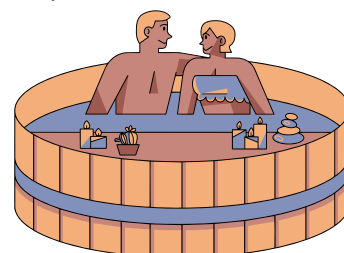
Une fois la décision prise, à quelle place on choisira de se déposer !?

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 huards. 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 engraisées. 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 sent en paix.



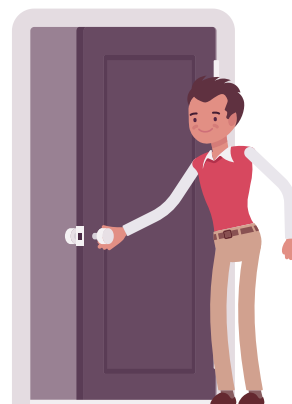
Après mûres réflexions, on choisit un condo, où on élabore nos critères. Un stationnement intérieur, une salle d'exercices pour garder notre forme. On se dit qu'il faut choisir le bon endroit pour ne pas être obligé de se relocaliser.

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



Faire un
casse-tête

* Location au local du CARA

Promenade
dans les rues
de quartier



Peinture à
diamant



Un arrêt au
Café Félin

795 Rue Saint-Olivier, Québec



Peinture sur
céramique

435 Rue Saint-Joseph Est



Jouer
une partie
de quilles



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 crépite 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.





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.

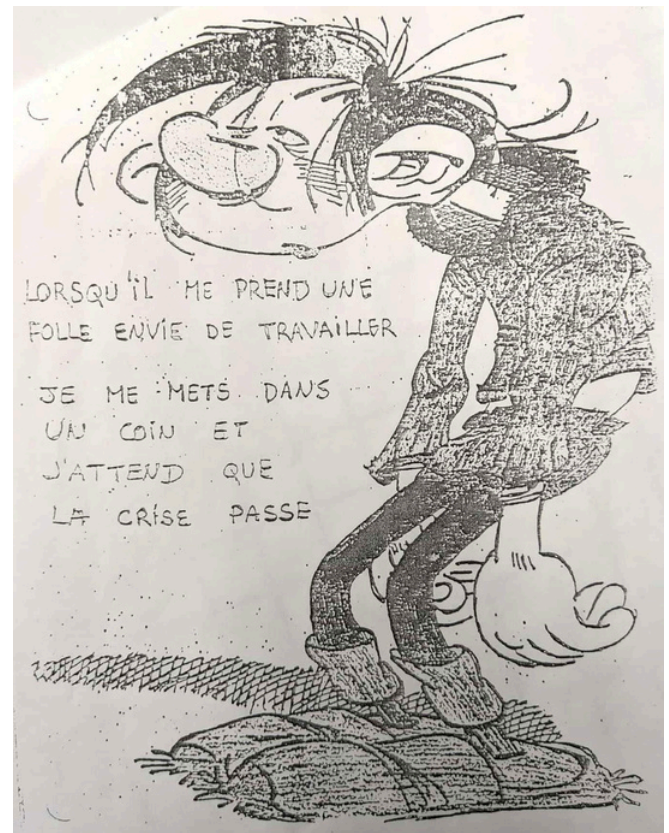
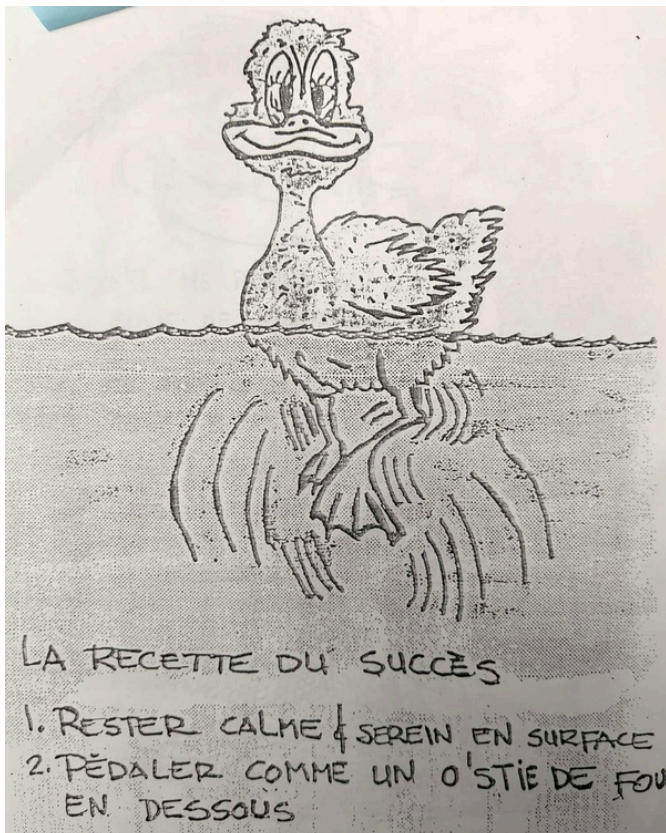
2e: Ramassez la pilule sur le plancher et le chat sur le sofa. Jetez la pilule détrempée. Prenez une nouvelle pilule dans l'emballage. Bercez le chat dans vos bras en maintenant fermement les pattes de derrière. Forcez l'ouverture de la mâchoire et enfoncez la pilule dans le fond de la gorge avec l'index.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





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 Cipâte



La tourtière et le cipâte 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 !

Cipâte

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 Fahrenheit 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 ⅔ 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 le reste de la pâte pour former un ovale qui sera un peu plus grand que la surface de la rôtissoire.

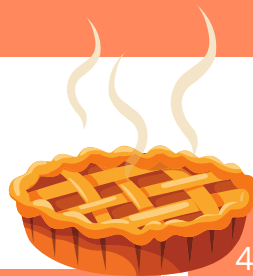
Déposer la pâte sur votre mélange de viande.

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



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

AISEE

ALVEOLES

ANERIE

CAGES

CHAH

CLAME

CRAN

CUVEES

DAMER

DESABONNANT

DETONA

DISETTES

EGOUTTOIRS

ENVOL

ESQUIF

ETRANGE

FART

FONDA

FUSANT

GIRATOIRES

GUILLOTINES

HOME

HORS

HUSSARD

INEDIT

JALOUSIA

LAIUS

LESES

MIJOTA

MOLLETIERES

OBEI

ORAL

PIETON

PONTON

POOL

PRECHE

RATS

RENEGAT

SEVIRAI

TWEED

UNIR

VAUT

VEULE

VIOLETER

VOILA

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/i6YOGwjjK9l>

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



Temps d'Aide Chez Soi

entreprise de services à domicile

Par Christiane Tanguay, directrice générale



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

Belle année 2026!!

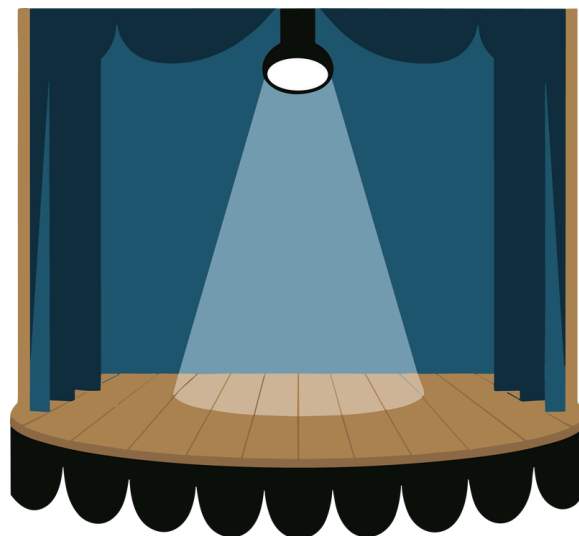
**Équipe en soutien à domicile de
Temps d'Aide Chez Soi**



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

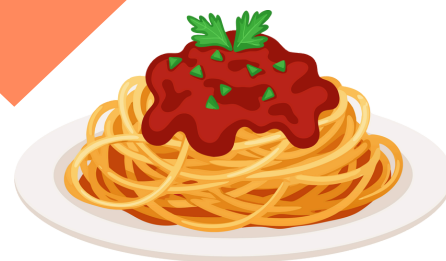
Le Centre d'Appui Réseau-Aînés tient à remercier chaleureusement toutes les personnes ayant participé à notre activité de financement.

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 !





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 !



Temps d'Aide Chez Soi
entreprise de services à domicile



Les copies
Du Pavois

Merci aux collaborateurs

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