



Journal



Le Rendez-vous



Faire le plein
d'énergie



Savez-vous pourquoi on appelle l'été «la belle saison» ? Il y a autant de réponses à cette question qu'il y a de personnes pour y répondre mais on s'entendra sûrement sur le fait qu'après un hiver rigoureux et un printemps tardif, la chaleur et le soleil sont accueillis comme de vieux amis qui nous ont cruellement manqué.

L'été, tout est un peu plus facile : plus besoin de s'emmitoufler pour sortir de la maison, les parcs et autres lieux extérieurs publics redeviennent accessibles, plus besoin de chauffage, pas nécessaire de déneiger la voiture... La saison estivale est propice à la remise en forme avec les promenades, la baignade, le vélo. De beaux fruits et légumes en primeur chez nos marchands nous donnent envie de bien manger. Le jardinage, cet ami des beaux jours, occupe nos mains et ensoleille notre quotidien. Et puis, l'été, c'est aussi la saison des vacances ! Lunettes de soleil sur le nez, nous voilà partis à la découverte de notre environnement, naturel ou culturel, pour nous emplir la tête et le cœur de beaux souvenirs.

Dans ce numéro, vous trouverez des suggestions pour profiter au maximum de la belle saison : jardinage, musique, quoi faire les jours de pluie, suggestions de lectures, de sorties, mots cachés et autres jeux, conseils d'une cosméticienne sur les bienfaits et les méfaits du soleil, tout ce qu'il faut pour vous accompagner tout au long de cet été que nous vous souhaitons à la fois ensoleillé et des plus agréables.

Bonne lecture !



Renouer avec la nature

La nature est source d'énergie inépuisable ! Profitez de la belle saison pour multiplier les sorties extérieures.



Respirer un bon bol d'air frais, s'asseoir sous un arbre ou faire une balade dans un parc ont de nombreux bienfaits : ils réduisent la pression artérielle, améliorent la circulation sanguine et renforcent les capacités musculaires, en plus de réduire le stress. Alors, mettez vos souliers de marche et allez voir ce que la nature a à vous offrir !

- Prendre un bain de soleil nous donne une bonne dose de vitamine D, qui améliore l'humeur, l'énergie et la qualité du sommeil.
- Arrêter le temps pour regarder doucement l'eau d'un lac ou d'une rivière. Le bruit de l'eau est apaisant. Le son des vagues qui vont et viennent, le clapotis d'un lac, le frémissement d'un ruisseau et même la musique de la pluie un jour gris peuvent agir positivement sur nous. Une autre façon de refaire le plein d'énergie!
- Adoptez une activité physique qui vous plaît, qui convient à votre condition physique et amusez-vous ! La marche, la natation dans la nature, jeux extérieurs avec les enfants, la pétanque, la danse, soyez créatif et amusez-vous. Bougez en solo pour profiter de ce temps personnel de qualité ou avec un ami qui vous motivera.
- Faire du jardinage c'est considéré comme une activité sportive. Il renforce les os et les muscles, améliore la capacité cardiaque, aide à faire le vide, permet d'être davantage dans le moment présent, développe sa patience et sa créativité,
- Sortir au petit matin pour se retrouver dans un parc et s'asseoir contre un arbre pour lire, écrire ou simplement observer la beauté d'une fleur, sentir le vent sur la peau ou bien savourer la chaleur du soleil.



La nature a un pouvoir sous-estimé sur notre moral et notre aptitude à se relaxer. Faire ce qu'on aime, des activités en lien avec nos passions et notre créativité nous permet de laisser circuler en nous un courant bienfaiteur, un sentiment de plénitude. Profitez de la nature et ses bienfaits, bon été !



La musique

Rock'n'roll, pop, jazz, soul, folk, classique, relaxante, la musique fait partie de nos vies depuis toujours et pour toujours. Qui ne s'est pas déjà senti mieux après avoir écouté sa chanson ou son air préféré ? La musique nous accompagne depuis notre tendre enfance, elle nous a bercés, nous a fait pleurer, fêter, danser, chanter, aimer et, encore à ce jour, la musique nous fait voyager à travers les époques, elle nous permet de nous exprimer et de nous créer. On pourrait même dire qu'elle a des effets thérapeutiques.



Elle accentue les plaisirs, elle peut transmettre des émotions positives, idéal pour voir la vie en rose !

Un air instrumental ou une chanson peut se révéler efficace pour réduire le stress. Que dire, un « coup de boost » pour le moral !

Les effets positifs sur l'apprentissage et la mémoire sont tels que des programmes musicaux sont offerts aux personnes en pertes cognitives (Ex: musicothérapie). Les ambiances musicales sont une véritable stimulation pour le cerveau humain !

Pour tous ceux qui ne sont jamais assez motivés pour faire du sport, bouger ou accomplir des tâches quotidiennes, écouter ses musiques préférées peut s'avérer particulièrement productif !

La musique n'a pas d'âge, elle est gratuite, accessible, elle ne cesse d'évoluer et de s'adapter et ne peut nous laisser indifférents. Et pour cette belle saison estivale pourquoi ne pas consommer nos airs préférés sans modération !!



Offre culturelle

Notre région Lanaudière regorge d'activités culturelles, souvent méconnues de la population, à découvrir ou à revoir. Voici quelques suggestions de sortie pour les journées pluvieuses.

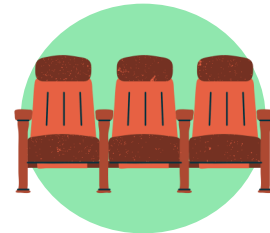
Le réseau muséal et régional constitue onze institutions vouées aux arts et au patrimoine qui comprend :

- Centre d'art Diane-Dufresne
- Chapelle des Cuthbert
- Île-des-Moulins et la Maison Bélisle
- LHN de Sir-Wilfrid-Laurier
- Maison des contes et légendes
- Maison du Pain d'Épices
- Maison et jardins Antoine-Lacombe
- Maison Louis-Cyr
- Maison Rosalie-Cadron
- Musée d'art de Joliette
- Musée Gilles-Villeneuve



La culture, sous toutes ses formes, est bien représentée par les cinq centres culturels. Vous pouvez consulter la programmation dans les journaux, les bulletins municipaux, les guides touristiques, les brochures et les sites internet des salles de spectacles.

- Centre culturel Desjardins à Joliette
- Salle L'Opale à Saint-Lin-Laurentides
- Théâtre Alphonse-Desjardins à Repentigny
- Théâtre du Vieux-Terrebonne (tvt)
- Théâtre Hector-Charland à L'Assomption



Pour les amateurs de musique classique, le Festival de Lanaudière présente plus de 14 concerts en amphithéâtre et propose également plusieurs concerts dans les églises de la région tout au long du festival. Consultez la programmation complète sur le site : lanaudiere.org

Le festival et la ville de Joliette présentent également 4 films en plein air à l'amphithéâtre de Joliette. L'admission est gratuite. Confortablement assis sous le toit ou profitant de la pelouse, le site ouvre à 18h pour les personnes qui désirent pique-niquer avant le début du film à 20h

Les films présentés sont :

- Mardi 05 juillet** → West Side Story
- Mardi 12 juillet** → Le Soliste
- Mardi 19 juillet** → Âme
- Mardi 26 juillet** → Cyrano

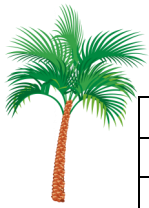


Le service des loisirs de la plupart des municipalités offrent des activités culturelles soit par du cinéma en plein air, soit par le festival, ou en offrant des spectacles.

Informez-vous! Soyez-curieux !



Ce journal a été réalisé grâce au soutien
du député de Rousseau, Louis-Charles
Thouin.



MOTS CACHÉS D'ÉTÉ



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



ABEILLE	CROISETTE	JOIE DE VIVRE	OISILLONS	SAVEUR
APÉRO	CRUEL	JOYEUX	ORAGEUSES	SE DÉTENDRE
ARBRES	DÉBUT	JUILLET	PAGE	SENTIER
BALCON (2)	DÉPAYSÉES	JUIN	PARASOL	SERIN
BARBECUE	DÉTENTE	LECTURE D'ÉTÉ	PARIS	SOLAIRES
BLÉ D'INDE	DOLCE VITA	LIVRES	PATIO	TERRE
BLEU	ÉCLATANT	LOISIR	PELOUSE	TÊTE
CAMPER	EXCURSION	LOTION SOLAIRE	PÉPIER	THÉÂTRE D'ÉTÉ
CANICULAIRE	EXERCICE	MAILLOT DE BAIN	PÉTANQUE	TOMATES
CANOTER	FESTIVAL	MELON	PLAGES	TONTE
CHALEUR	FÊTARDS	MÉTÉO	PLUVIEUSE	TRÈFLE
CHALoupES	FLEURS	MINUTE	POIS	TRÉSOR
CHANSON	FLORAISON	MISE EN FORME	PROMENER	VACANCES
CHAPEAU DE PAILLE	GAZÉBO	MOINEAU	REPOSÉE	VAGUE
CLAIR	HARICOTS VERTS	MOTEL	RÊVE	VALISES
COLIBRIS	HÔTELS	MOTS CROISÉS	RÊVERIE	VERTES
CONCOMBRES	INSOLATION	MOUSTIQUES	RIRE	VISITE
COTONNADES	IRIS	NOCES	SALADE	VISITEUSES
COURAGEUX	IVRES	NUAGES	SANDALES	VIVACITÉ
CRÈME GLACÉE	IVRESSE	ODÉON	SANGRIA	VOYAGE
CRIER	JARDINAGE	ŒUF	SANTÉ	

Merci à Georgette Bellavance pour les jeux ainsi qu'à Robert Faucher, Suzanne Faucher, Jeannine Martin et Louise Marsolais qui ont contribué à la distribution du journal.

Votre aide est très appréciée !

Jeux estivaux

Complétez ces mots qui s'appliquent à la saison estivale !
Il ne manque que les voyelles.

- 1) J__RD__N
- 2) T__RR__SS__
- 3) C__MP__NG
- 4) V__C__NC__S
- 5) P__SC__N__
- 6) B__GN__D__
- 7) PL__G__
- 8) P__Q__ - N__Q__
- 9) P__T__NQ__
- 10) M__ST__Q__

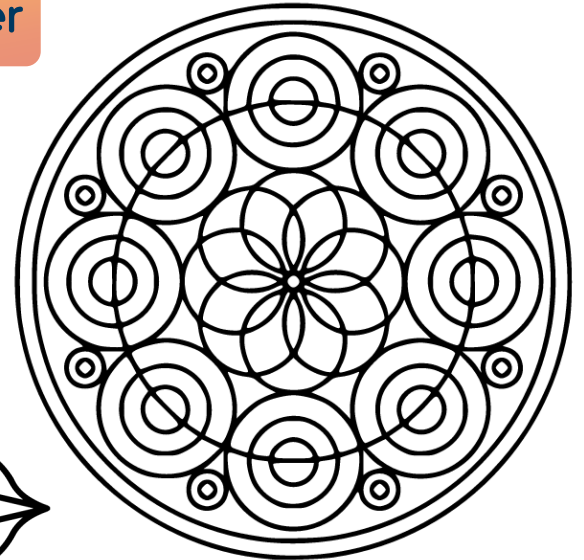
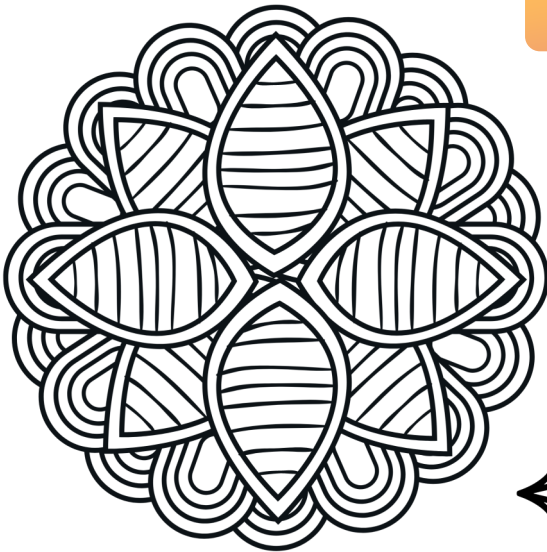
Placer les lettres dans le bon ordre pour trouver le mot cherché.

- 11) FLOG _____
- 12) CHÈEP _____
- 13) TACON _____
- 14) TICBETYLEC _____
- 15) LISELO _____
- 16) ZENBAROG _____
- 17) FURELS _____
- 18) BONDMATIN _____
- 19) ECRABEUB _____
- 20) CRAMEH _____

BADMINTON	BICYCLETTE	CANOT	JARDIN	PÈCHE	PISCINE	TERRASSE
BAIGNADE	BRONZAGE	FLEURS	MARCHE	PÉTANQUE	PLAGE	VACANCES
BARBECUE	CAMPING	GOLF	MOUSTIQUE	PIQUE-NIQUE	SOLEIL	



Mandalas à colorier



- Mots cachés : Soleil
- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------|--------------|------------|-----------|----------------|------------|--------------|-------------|---------------|----------|-----------|------------|-------------|----------|----------------|-------------|------------|-------------|
| 17. Fleurs | 18. Badminton | 19. Barbecue | 20. Marche | 13. Canot | 14. Bicyclette | 15. Soleil | 16. Bronzage | 9. Pétanque | 10. Moustique | 11. Golf | 12. Pêche | 5. Piscine | 6. Baignade | 7. Plage | 8. Pique-nique | 2. Terrasse | 3. Camping | 4. Vacances |
|------------|---------------|--------------|------------|-----------|----------------|------------|--------------|-------------|---------------|----------|-----------|------------|-------------|----------|----------------|-------------|------------|-------------|

des jeux
Réponses





Jardiner dans les petits espaces



La belle saison réveille, chez plusieurs d'entre vous, l'envie de jardiner. Cultiver fleurs, fines herbes, petits fruits et légumes est un véritable plaisir et une belle façon de recharger ses batteries après la saison froide, mais... encore faut-il avoir l'espace pour le faire.

Vous n'hésitez pas à fleurir votre balcon ou votre terrasse mais avez-vous songé qu'il serait tout aussi facile de cultiver quelques végétaux comestibles dans ces espaces réduits ?

Qu'est-ce qu'on peut cultiver sur un balcon ou une petite terrasse ?

Côté sud, sud-est ou sud-ouest : des fraises ou des tomates cerises en jardinières (disponibles au début de l'été dans les jardinerie ou les supermarchés), des fines herbes en boîtes à fleurs (persil, basilic, coriandre, thym, origan, etc.), du chou frisé, des cerises de terre, des poivrons, des tomates ou même des concombres dans de grands contenants. Arrosez-les avec l'eau de cuisson tiédie de vos légumes et donnez-leur un peu d'engrais bio de temps en temps car les nutriments, dans les contenants, s'épuisent plus rapidement qu'en pleine terre.

Côté nord, nord-est et nord-ouest : en boîtes à fleurs, les laitues s'accommodent très bien des espaces semi-ombragés, de même que les épinards, la roquette, la bette à cardes et le persil. Il est possible, également, de cultiver des pois mange-tout et des haricots dans de grands contenants. À la mi-ombre, il n'est pas nécessaire d'arroser aussi souvent et les besoins en engrais des feuillages et des pois ou des haricots sont moindres qu'avec des légumes-fruits.

Si vous avez plutôt envie de cultiver des fleurs, pourquoi ne pas opter pour des fleurs comestibles ? Il vous sera possible d'en garnir vos salades et vos desserts pour leur donner un petit air élégant !

Les capucines sont les reines des fleurs comestibles de balcon parce qu'elles poussent facilement, plein soleil ou mi-ombre, et qu'on peut manger autant la fleur que les feuilles. Leur saveur piquante rehausse les salades et les sandwiches ! Les pensées, qui préfèrent la mi-ombre, sont tout aussi délicieuses et leur délicate beauté met en valeur n'importe quel gâteau ! Les calendulas, une fois séchées, se dégustent en tisanes ou, fraîches et effeuillées, sur un riz aux légumes, par exemple. La bourrache pousse très bien en contenants et elle se pare de jolies fleurs bleues qui offrent leur nectar aux abeilles. Les jeunes pousses et les fleurs peuvent être ajoutées aux soupes, omelettes et autres mets estivaux pour un maximum de vitamines et de saveurs.

Pour jardiner dans de petits espaces, vous aurez besoin d'un terreau de qualité, d'engrais bio pour légumes (pour les fleurs que vous mangerez, n'utilisez pas d'engrais à fleurs !), de boîtes à fleurs, de pots de différentes grandeurs (les contenants en toile géotextile ont l'avantage de prendre peu de place lorsqu'on les range) ainsi que d'un arrosoir. Une paire de gants, une petite pelle et un sarcloir compléteront votre équipement. Prenez garde aux plants bourrés de pesticides et favorisez l'achat de plants de culture biologique.

CONCOURS

Envoyez-nous des photos de vos petits jardins comestibles et nous les publierons sur la page Facebook du CAB Montcalm. De plus, nous ferons tirer au hasard, en octobre, parmi toutes les personnes qui auront participé en envoyant leurs photos, le livre «Jardiner à l'intérieur, sur la terrasse et au balcon» d'Hélène Baril.

Date limite du concours : Vendredi 19 août 2022, à 12h00

- Tirage au hasard en direct sur Facebook
- Annonce du gagnant ou de la gagnante dans la prochaine édition
- Le gagnant ou la gagnante sera contacté.e rapidement suite au tirage pour la remise du prix

Les photos doivent être envoyées à sophie.turenne@cabmontcalm.com ou par la poste au CAB Montcalm, A/S Sophie Turenne, 27, rue St-Louis, St-Esprit, J0K 2L0

À vos sarcloirs et bon jardinage





Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire - Jonas Jonasson

À l'aube de ses cent ans, Allan Karlsson a conservé son esprit rebelle. Pas question de participer à la fête organisée pour son anniversaire, à la maison de retraite où il vit ! Il décide plutôt de prendre le large. Commence alors pour lui une suite d'aventures rocambolesques, sur fond de narration autobiographique, aussi incroyables qu'amusantes. Véritable Forrest Gump suédois, Allan sait nous toucher par sa candeur. En plus de nous faire sourire, le roman permet une réflexion sur l'âgeisme mais, aussi, sur la liberté.



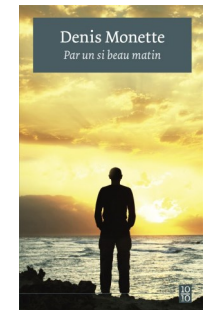
Trilogie de Francine Ruel – Et si c'était ça le bonheur - Maudit que le bonheur coûte cher – Le bonheur est passé par ici



Vous suivez les péripéties d'Olivia Lamoureux et sa chatte à l'aube de la cinquantaine dans l'achat et la rénovation de sa maison de campagne qui apporte mille joies, des copains, des festins, un mariage, deux enterrements, une adoption, une naissance, un voyage en Italie. C'est écrit avec beaucoup d'humour et de tendresse. Dans le dernier volume, vous retrouvez Olivia et son monde 15 ans après avec beaucoup de plaisir. Ses deux familles, l'italienne et la québécoise, et ses amis de la première heure sont réunis pour célébrer son anniversaire... L'amitié, la famille et l'écriture plaisante de Francine Ruel sont les ingrédients essentiels d'un divertissement assuré.

Par un si beau matin - Denis Monette

Jeanne et Martial forment un couple comme il en existe beaucoup: mariés jeunes, ils se sont aimés plus ou moins et ont élevé 4 enfants pour qui ils ont tout sacrifié. Les années ayant passé, l'ennui s'est peu à peu installé et, à la veille de fêter leur quarantième anniversaire de mariage, ils se rendent compte que de continuer cette relation achèverait sans doute de tuer en eux toute étincelle de vie. D'un commun accord, ils décident de se séparer. Si cette rupture se fait de leur côté, à peu près cordialement, il en est tout autrement pour leurs enfants...



Recette Limonade d'été

- 1) Dans une petite casserole, portez à ébullition 250 ml (1 tasse) d'eau avec le sucre en remuant jusqu'à ce que le sucre soit fondu pour en faire un sirop.
- 2) Versez ce sirop dans un pichet et ajoutez le jus de citron fraîchement pressé avec le reste de l'eau glacée. Brassez bien. Mettez le pichet au réfrigérateur environ 2 heures. Versez la limonade dans des verres et ajoutez des glaçons.

Variantes

Version rosée

Vous préférez la limonade rosée ? Ajoutez 250 ml (1 tasse) de jus de canneberges.

Ça pétille !

Vous aimez les boissons pétillantes ? Remplacez la moitié de l'eau (500 ml/2 tasses) par de l'eau pétillante.



Le soleil et la santé de la peau

Pour nous, les Québécois, l'arrivée de la saison estivale est curative, et nous procure une bonne dose de vitamine D. Seulement 15 minutes d'exposition suffisent à la synthèse de la vitamine D, qui est très bénéfique pour la santé osseuse. De plus, les rayons UV, aident à synchroniser notre horloge interne ce qui a des bienfaits sur notre sommeil et notre humeur. Chaque année, quand arrive l'été, nous vivons une renaissance, et même un sentiment de liberté. Nous aimons par-dessus tout profiter au maximum de cette saison.

Lors de la planification de nos activités estivales, il est très important de prendre conscience que nous sommes exposés à la lumière du soleil. En effet, le soleil est très brutal puisqu'il peut être la cause du vieillissement prématuré de la peau. De plus, une surexposition au soleil peut mener jusqu'aux cancers de la peau qui sont malheureusement de plus en plus communs. Il faut savoir que la plupart des effets néfastes du soleil apparaissent quelques années après l'exposition.

Heureusement, nous pouvons prévenir le cancer de la peau avec un écran solaire. Votre pharmacien ainsi que votre conseillère beauté sont là pour vous guider vers le meilleur choix pour vous. En tenant compte des différentes activités que vous comptez réaliser ainsi que de vos goûts, il y a différents filtres solaires et textures. Il est important de se rappeler que l'écran solaire doit être réappliqué toutes les deux heures et ce, en quantité suffisante. Nous pouvons également vous conseiller des vêtements avec filtre sans oublier nos bonnes vieilles lunettes de soleil avec filtre UV. Nous vous rappelons, du même coup, qu'il est toujours bon de s'équiper d'un chapeau lors de nos différentes sorties en extérieures.

Vivez l'été en toute sécurité !

Karine Dagenais
Chef cosméticienne et guide dermato
Familiprix Jean-François Lafrance St-Lin-Laurentides



Jean-François Lafrance



Centre d'action bénévole de Montcalm

450 839-3118 / 1 888 839-3440 - 27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit, J0K 2L0

www.facebook.com/CABMontcalm - www.cabmontcalm.com

Contactez-nous pour vous abonner et recevoir le journal par la poste !

