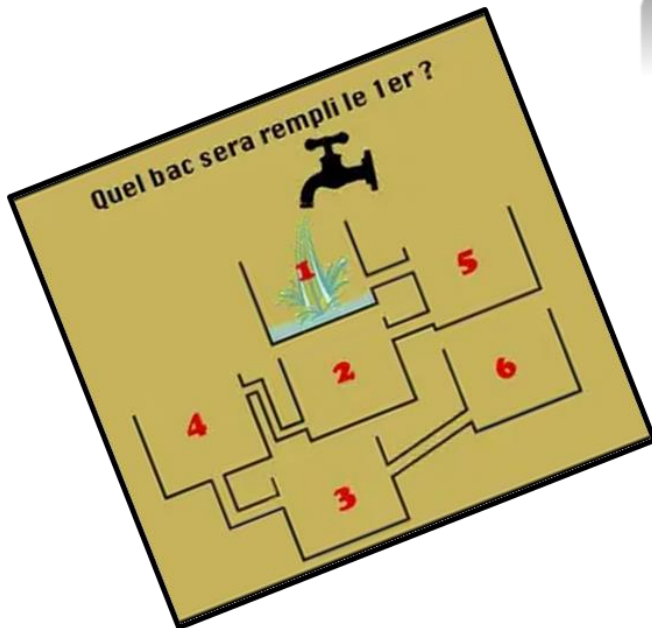
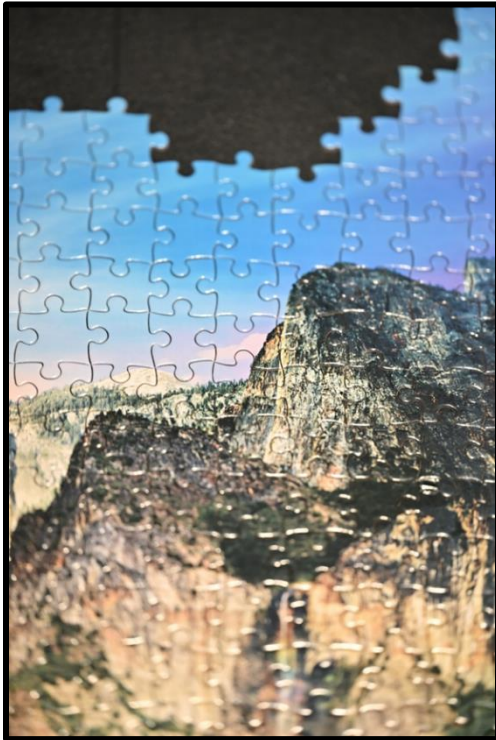




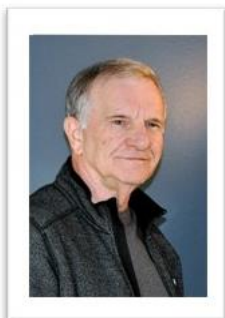
PUZZLE



L'équipe



*France
Pilon*



*Jean-Pierre
Auclair*



*Diane
Baril*



*Nathalie
Lajoie*



*Céline
Bertrand*



*Jacqueline
Cardin*



*Pierre
Coupal*



*Jean-Pierre
Gagnon*



*Thierry
Petitjean Roget*



*Louise
Janelle*



*Sylvie
Martel*



*Sonia
Guerrier*



*Louise
Steiger*

Qu'est-ce que le puzzle? Selon le dictionnaire Larousse c'est un jeu de patience composé d'un grand nombre de fragments découpés qu'il faut rassembler pour reproduire un sujet complet.

Dans cet état d'esprit je peux affirmer que ma vie est un vrai puzzle, probablement comme la vôtre aussi. Mais je ne veux pas aller vers cet aspect complexe et personnel qui est propre à chacun. En revanche, j'aimerais y faire référence pour une activité qui nous touche tous et à n'importe quel âge de notre vie, **l'amitié**.

Moi, je décris l'amitié comme un grand puzzle de vie. Chacune de nos rencontres, chacun de nos amis ou de nos connaissances possèdent une pièce de puzzle qui s'emboîte parfaitement bien afin de créer un chemin, un moment de vie, un souvenir.



On prépare ses amitiés comme on prépare un puzzle. Il faut préparer son espace de travail, c'est à dire trouver le moment et le lieu pour tisser des liens pour se rencontrer, discuter. Dans une bonne amitié il faut laisser un espace suffisant à l'autre et à soi-même pour pouvoir s'épanouir et il faut mettre la lumière sur l'autre pour le mettre en valeur, et protéger son amitié, son puzzle de vie.

Il arrive parfois qu'il faut faire des pauses en amitié tout comme au puzzle afin de mieux revenir et c'est bien correct comme cela aussi.

Je dirais que chacun d'entre nous est comme une pièce de puzzle. Chacun a sa forme, sa couleur et sa personnalité qui assemblée les uns aux autres composent un tout, une œuvre, une réalisation, une société. Le service d'aide communautaire Anjou forme l'un des plus beaux puzzles que j'ai vu jusqu'à présent. On peut être fier du travail accompli ensemble.

Je vous souhaite de **JOYEUSES FÊTES** à tous, santé, bonheur et amitié.

Comme vous le savez depuis presque un an, le Service d'aide communautaire Anjou est dans ses nouveaux locaux et nous avons amorcer un virage vert. Tout comme les employés, nous vous encourageons à apporter votre bouteille d'eau réutilisable que vous pouvez remplir à volonté lorsque vous venez pour une activité. De cette façon vous participez vous aussi au virage vert du Service d'aide communautaire Anjou.



Images : Rigolotes / Depositphotos

Décembre, dernier mois de l'année! Mois de bilans, mois de rétrospection et de remise en question! On attend tous une bonne bordée de neige pour un Noël blanc. Certains se préparent déjà au congé des fêtes, aux retrouvailles, aux cadeaux et même aux voyages dans le sud. Puis vient janvier, on se donne de nouveaux défis, de nouvelles promesses avec la ferme intention de les réaliser. L'hiver s'installe, le froid est de plus en plus mordant

C'est la saison des sports d'hiver. Enfants et adultes raffolent d'une bonne tempête de neige, chacun s'active à pratiquer son sport préféré. Ceci m'amène à parler de mon premier hiver au Québec. J'ai toujours su qu'il faisait très froid au Québec, cependant entre le savoir et le vivre, il existe un immense fossé. Un matin alors que je m'en allais travailler, le vent glacial me perçait la peau. Les larmes qui coulaient sur mon visage devenaient des mini cristaux qui me brûlaient la peau. Oh! Les joies de l'hiver! Tandis que je voyais la frénésie et la joie dans les yeux de mes enfants lorsqu'ils sortaient jouer dehors, chaque matin glacial était pour moi un supplice. Je n'étais pourtant pas novice au froid, pour avoir vécu dans un pays européen. Peu à peu, le sentiment d'appartenance au Québec m'a amené à aimer l'hiver. Croyez-le ou non, aussi absurde que cela puisse paraître, je supporte difficilement la chaleur de l'été.



L'hiver rugueux ne m'a jamais empêché de rester active et engagée. Le temps ne s'est jamais arrêté. C'était en décembre dernier, en plein hiver que nous avons déménagé ici dans le nouveau bâtiment. Quelle belle réalisation! Désormais, employés et bénévoles, réunis sous le même toit, se côtoient et développent un fort sentiment d'appartenance au SAC. Continuons d'avancer tous les jours, hiver comme été à relever de nouveaux défis et à réaliser nos différents projets.



Images : iconoclic.fr / depositphotos

OÙ EST LA PIÈCE MANQUANTE? : ENQUÊTE

J'ai presque terminé mon puzzle de 5000 morceaux. J'en suis si fière, tellement de temps, de sueur et de patience investis depuis des semaines dans ce passe-temps. Mesdames et Messieurs, je m'apprête maintenant à placer ma dernière pièce Et? Et? Ben voyons, où est le morceau? Ce n'est pas vrai! Je ne le retrouve plus! Non! Pas possible! La malédiction m'est tombée sur la tête!

Bon, je dois me calmer. Inspire. Expire. Inspire. Expire. Maintenant, je dois analyser les faits. Mon casse-tête a toujours été sur la table de cuisine, je fais donc le tour de celle-ci, regarde sur mes chaises et sur le plancher. Rien! Puis, je me vois passer l'aspirateur plus d'une fois...Merde! Serait-il dans le sac à poussière? Vais-je devoir le vider? Pouah! J'essaie de penser à d'autres possibilités. Serait-ce mon chat qui l'aurait fait tomber pour s'amuser avec? Il faut dire que Monsieur Le chat m'a fait comprendre plusieurs fois, lorsque je m'attelais à mon jeu, qu'il n'acceptait pas de ne pas être mon centre d'attention. Ah, le vilain chat-chat!

Avec peu d'espoir, je me mets à regarder dans tous les recoins de la maison. Rien de rien! Je me sens si... désespérée. Je regarde mon chat dans les yeux : « Qu'as-tu fait de mon morceau de casse-tête? Hein? » Il me regarde puis se met à ronronner. Peut-être est-il innocent? J'ai un deuxième suspect à interroger, mon bouvier bernois qui présentement me fait les yeux doux et se fait aller la queue en espérant une gâterie. Serait-ce lui, le coupable? Je l'interroge de différentes façons, mais ses yeux doux me fixent toujours.

Je suis découragée. Je n'ai vraiment pas de chance! Je m'assoie sur le sofa le regard vide. Mon chat se blottit contre une de mes cuisses et mon gros toutou nous rejoint en se couchant sur l'autre cuisse. On dirait qu'ils ressentent mon désespoir. Pendant que je les flatte avec tendresse, une idée me vient soudainement à l'esprit. Et si? Peut-être? Un miracle pourrait-il se produire? Je t'en prie, Saint-Antoine, fait qu'il soit là... Je me lève précipitamment, le cœur plein d'espoir, et me dirige vers la cuisine. Je regarde ma veste de tous les jours, le morceau pourrait-il être tombé dans une de mes poches? Ressentant le suspense lié à cette situation, mes chéris en fourrure me rejoignent à la cuisine. Je glisse ma main tremblante, comprenez, c'est quand même un jeu de 5000 morceaux, dans la poche gauche...Juste un papier-mouchoir utilisé! S'il vous plaît, un miracle...Je glisse ma main dans la poche droite, mon cœur s'emballe, car mes doigts manipulent un petit carton aux côtés inégaux. Je retire la main et que vois-je? Un morceau de ciel bleu! Oui, chers



lecteurs et lectrices, je l'ai trouvé! Hourra! En voyant ma joie, Monsieur Le chat monte sur une chaise tandis que mon bouvier bernois appuie sa tête sur le coin de la table, tous les deux en attente de mon geste victorieux. Je place enfin la pièce manquante sur le puzzle et je crie « Victoire! » Le puzzle est complet! Me voyant heureuse, mon chat saute sur la table et court sur mon chef-d'œuvre éparpillant les pièces qui tombent en partie par terre tandis que mon chien en ramasse et en mâche une bonne dizaine...Dois-je en rire ou en pleurer? J'ai choisi d'en rire. Après tout, j'ai pu savourer ma victoire...pendant 30 secondes

Je ramasse tous les morceaux qui restent et les jettent dans la poubelle (non recyclable au Québec).

<< AU CLAIR DE LA LUNE>>

Le disque éclairé de la lune parcourt le ciel en suivant un cycle. De la nouvelle lune (sombre) au croissant (partiellement éclairé) à la lune gibbeuse (en grande partie éclairée) puis à la pleine lune entièrement éclairée et ainsi de suite. Les sociétés humaines observent ce cycle lunaire depuis des dizaines de milliers d'années. Le relevé de ces rythmes a aussi permis de marquer le passage du temps.



L'astronaute Thomas Pesquet dit : « La lune est un astre qui nous a toujours fasciné sur terre. D'où les nombreuses cultures, divinités et mythes qui y font référence.

Ce que je trouve particulièrement intéressant au sujet de la lune, ces temps-ci, c'est le programme Artémis. Le programme Artémis est une série de missions lunaires menées par la NASA.

La 1^{ère} mission Artémis a été réalisée fin 2022. Artémis1^{er} était un vol d'essai sans équipage qui a orbité et volé autour de la lune. Artémis 2 sera réalisé très bientôt (février 2026 : date prévue). Cette fois-ci, ce sera un vol habité autour de la lune qui emmènera les humains plus loin qu'ils n'aient jamais été dans l'espace ! Vol habité par 4 astronautes dont l'astronaute canadien Jeremy Hansen.

Artémis 3 sera la 1^{ère} mission habitée D'ALUNISSAGE depuis Apollo 17 en 1972. La NASA veut faire alunir la 1^{ère} femme astronaute et le 1^{er} astronaute de couleur sur la surface lunaire. Ils passeront une semaine sur la lune à effectuer des études scientifiques avant de revenir sur terre.

Pourquoi la mission Artémis? Et bien cette mission vise à envoyer des humains sur la lune pour établir une présence durable. Également, c'est pour développer et tester des technologies pour la vie et le travail dans l'espace y compris, identifier les ressources lunaires comme l'eau.

Et le but ultime de tout ça, c'est d'utiliser la lune comme « un tremplin » pour l'exploration de la planète Mars.

La lune n'a pas fini de nous séduire.

Réf : Agence spatiale canadienne
National Geographic -no. Hors-série

Image : <https://starwalk.space/fr/moon-calendar>

Je ne suis pas “fan” des jeux de société en général incluant le puzzle (casse-tête). Je suis cependant attirée par les énigmes, la recherche du pourquoi et du comment. Et pour moi, la plus grande énigme, encore à ce jour, demeure le corps humain principalement le cerveau. Je ne peux commenter l’aspect scientifique de ce merveilleux puzzle, je ne peux que l’admirer et ce sous toutes ses coutures. Car voyez-vous, le cerveau humain, siège de la pensée, des émotions et du contrôle du corps, est un organe extrêmement complexe. Il est divisé en plusieurs parties, chacune ayant des fonctions spécifiques, et est composé de 86 milliards de neurones connectés en réseaux complexes qui communiquent entre eux via des signaux électriques et chimiques. Oui, vous avez bien lu : **86 milliards**. Je ne saurais vous dire à combien de morceaux de casse-tête ça peut correspondre : je vous laisse le soin de l’imaginer.

Le cerveau contrôle la respiration, le rythme cardiaque, la digestion et d’autres fonctions automatiques.

Il reçoit et traite les informations sensorielles (vue, ouïe, toucher, etc.) et envoie des commandes motrices aux muscles pour permettre le mouvement.

Il est responsable de la pensée, de la mémoire, du langage, de la résolution de problèmes, de la planification et d’autres fonctions cognitives. Il est impliqué dans la régulation des émotions et dans la conscience de soi.

Si on pouvait l’aplatir, il entrerait probablement dans une boîte de casse-tête de plus ou moins 1500 morceaux, car il pèse environ 1,3 kg (2,86livres). Il consomme 15 à 20% de l’énergie produite par l’organisme, essentiellement du glucose, sucre simple fourni par l’alimentation. Il est parcouru par un grand nombre de vaisseaux sanguins permettant un apport important en oxygène.

Saviez-vous que le cerveau ne possède pas de récepteurs de la douleur, ce qui explique pourquoi on peut effectuer des opérations chirurgicales au cerveau tout en maintenant le patient éveillé. Bizarre, j’ai mal juste à y penser!

En résumé, le cerveau humain est un organe incroyablement complexe et fascinant, essentiel à notre survie, notre pensée et notre expérience du monde.

Je ne sais pas par qui et comment le cerveau humain a été créé mais j’ai lu qu’une des activités le plus efficace qui stimule notre cerveau serait les jeux de société.

Alors, amusons notre cerveau pour le conserver en forme le plus longtemps possible en faisant un puzzle/casse-tête, par exemple.



Réf : <https://institutducerveau.org/> et <https://www.fondation-alzheimer.org/>

Image : Freepik



Préparation pour l'exposition des cartes photo du club photo SAClic par Diane Auclair, Linda St-Germain et Jeannine Sirois dans le cadre du festival de la soupe du 3 octobre 2025.

Festival de la soupe du 3 octobre 2025 : une autre belle réussite!



Vitrine à l'entrée du SAC Anjou présentant les travaux réalisés dans le cadre des différentes activités; jetez-y un coup d'œil en entrant!



Afin de souligner la journée internationale des aînés du 1 octobre 2025, France Pilon, coordonnatrice du programme aînés, nous accueillait avec une rose; quelle belle attention. Merci!



Lors de notre deuxième rencontre des bénévoles du 22 octobre dernier, nous avons expérimenté le rire de la sorcière. Mais nous avons jaser sérieusement aussi!



France, coordonnatrice du programme aînés a remis à Céline Bertrand son certificat de reconnaissance pour ses 15 ans de bénévolat. Félicitations, Céline!



La soupière du 27 octobre 2025 a célébré l'Halloween! Vous aviez deviné?

Activités aînées – 514 354-4299 #116 Victoria

Événements



CLUB DE MARCHÉ

Rencontre au coin des rues Éric et Des Ormeaux, les lundis à 10h et du mardi au vendredi à 9h30. **Dès janvier, départ à 10h du lundi au vendredi!**
Sorties: les 8 décembre et 19 janvier

CLUB DE TRICOT

Tous les lundis au local 118, à 13h30 jusqu'au 15 décembre. Reprise le 12 janvier.

Durant l'activité, la vente d'articles est ouverte, passez nous voir!



CLUB DE LECTURE

À la bibliothèque Jean-Corbeil le 3e mardi du mois, les 16 décembre et 20 janvier à 9h30. Partage et compte-rendu!

Un auteur par mois. Empruntez directement avec votre carte de bibliothèque.

ATELIERS D'INFORMATIQUE

Plusieurs ateliers offerts, horaires variables. 20\$ par session seulement.

Appelez-nous pour voir quelle formation correspond à vos besoins.



DÉPANNAGE INFORMATIQUE

Les mardis de 9h30 à 11h30 au local 121. Sur rendez-vous seulement.

S'adresse aux personnes ayant déjà suivi un atelier informatique au SAC Anjou.



Banque alimentaire

Vous êtes à faible revenus? Vous pourriez être éligible. Appelez-nous au 514 354-4299

MARCHÉ DES FÊTES

Lundi 1er décembre 2025 de 13h à 16h

Activité de financement au profit de l'autonomie alimentaire.

Brocante, troc de livres, jeux et casse-tête, vente de cartes photos, d'articles tricotés, de desserts et de café.



Services alimentaires 514 354-4299

LA SOUPIÈRE

Repas 4 services ouvert à toutes.

Les lundis à 12h, ouverture des portes à 11h30

Spécial des Fêtes le 8 décembre, service à 11h30, sur réservation seulement!



DÎNER DES 55+

Repas 4 services pour les aîné.e.s

Les jeudis, en alternance:

- le 4 décembre, et les 15 et 29 janvier aux Jardins Chaumont (8800, av. Chaumont) et
- le 11 décembre (spécial des Fêtes sur réservation), et le 22 janvier au CCA (7800, boul. Métropolitain Est)

Ouverture des portes à 11h30 et service à 12h. Carte fidélité: le 8e repas est gratuit!

CUISINE COLLECTIVE 55+

Les vendredis 9h30 à 12h au 8650, boul. Yves-Prévost 7\$ par semaine

Fin le 12 décembre, retour le 16 janvier

Les bureaux seront fermés le jeudi 18 décembre de 12h à 16h30 pour la fête de Noël du personnel

Vacances des Fêtes

Le SAC Anjou sera fermé du 22 décembre 2025 au 2 janvier 2026 inclusivement



MARDI JE DONNE

Mardi 2 décembre 2025

Tous les dons permettront de garnir les paniers de Noël le 17 décembre



Restez à jour en nous suivant sur Facebook!

facebook.com/sac.anjou



Éducation populaire
514 354-4299 #104

COURS DE LANGUES

Des ateliers de langues sont offerts par nos bénévoles

- anglais
- espagnol

Informez-vous pour les niveaux et les horaires.



SERVICES EN FRANÇAIS

Ateliers d'alphabétisation (français écrit et conversation): plusieurs groupes et niveaux.

Nouveau!

Atelier pratique de français écrit: Maîtrise de la grammaire et de la syntaxe.

Écrivaine publique:

Soutien à la rédaction et à la compréhension de textes. Avec ou sans rendez-vous.

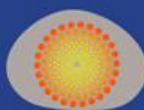
Les mardis à la bibliothèque Jean-Corbeil (7500, av. Goncourt)

Activités 65+ 514 354-4299 #116 Victoria

POINTILLAGE

Peinture par pointillage sur galets ou toile!

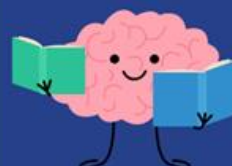
Les jeudis à 10h
du 15 au 29 janvier et du 3 au 24 février (mardis 10h)



CERVEAU ACTIF 2

10 ateliers pour la vitalité de l'esprit!

Les jeudis à 13h30
Du 5 février au 9 avril
Local 110



ATELIERS D'ART

Expérimentez différentes techniques artistiques moins conventionnelles.

Les mardis à 13h30
Du 3 février au 26 mai
Local 110



PEINTURE SUR BOIS

Peignez de petites pièces de bois pour offrir en cadeau!

Niveau débutant: les lundis à 13h30
Du 2 février au 4 mai
Local 211



PEINTURE SUR BOIS 2

Session 2: peignez une plaque décorative murale et une boîte en bois.

Les jeudis à 10h
du 5 février au 11 juin
Local 110



Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés



Vous voulez soutenir le SAC Anjou dans sa mission? Plusieurs façons sont possibles!

Dons en argent via Canadon, dons en denrées non périssables et articles d'hygiène, dons de laine, achat d'articles créés par nos différents clubs.

514 354-4299

WWW.SACANJOU.ORG

INFO@SACANJOU.ORG

INFOS COMMUNAUTAIRES

5 décembre 2025
Journée internationale des bénévoles

Merci à toutes les personnes qui soutiennent
bénévolement la mission du SAC Anjou!



Service d'aide
communautaire
Anjou

Le club d'humour recrute!

Le club d'humour les Anjouées recherche des
participant.e.s qui ont le sens de l'humour, de la
créativité, de l'imagination, et/ou différents talents.

Objectif:

S'amuser, créer et faire rire!

Les mercredis de 13h30 à 15h30
De janvier à juin 2026

Ouvert à tous!

Infos: 514 354-4299
poste 116 Victoria



Merci de respecter les consignes



Service d'aide
communautaire
Anjou

OUI



Acceptés:

- Fruits et légumes
- Oeufs et produits laitiers
- Produits céréaliers
- Viandes, poissons et plats préparés
emballés en magasin



Service d'aide
communautaire
Anjou

NON



Refusés:

- Plats préparés à la maison
- Viandes, poissons et fruits de mer crus
- Aliments décongelés ou ayant été réchauffés
- Produits entamés ou périmés
- Aliments laissés à température de la pièce
- Alcool

Le petit salon d'art et d'artisanat des Fêtes

Organisé conjointement par le SAC Anjou et le Cercle de Fermières Anjou

*Vente de tricot - crochet -
tissage - cartes photo
Idées cadeaux des Fêtes
Exposition Expression artistique
sous différents médiums*



Entrée gratuite

Achats comptant ou Interac

Jeudi 11 décembre 2025 de 11h à 16h

au Centre communautaire Anjou, 7800, boul. Métropolitain Est

Service d'aide communautaire Anjou: 514 354-4299 ou ainesoc@sacanjou.org

Cercle de Fermières: 438 381-7405

Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés

Fier partenaire de l'arrondissement



Service d'aide
communautaire
Anjou





C'est avec le plus grand des plaisirs que j'ai rejoint, le 8 septembre dernier, la grande équipe du Service d'aide communautaire Anjou à titre de coordonnatrice pour le volet autonomie alimentaire. Ayant toujours eu la volonté de travailler à aider mon prochain, je me sens choyée d'avoir été sélectionnée pour ce poste. Avant de me joindre à l'équipe, j'ai eu la chance de travailler dans plusieurs domaines tels que la santé et le développement international. Mes expériences professionnelles antérieures m'ont aidée à développer plusieurs compétences qui me seront utiles dans le cadre de mes nouvelles fonctions.

Depuis mon entrée en poste, j'ai découvert à quel point le SAC Anjou était un pilier dans la communauté en raison de ses axes d'interventions multiples et de chacune des actions qui s'y rattachent. J'étais donc loin de me douter de l'ampleur des activités qui sont tenues, plus spécifiquement en lien avec l'autonomie alimentaire. J'ai été agréablement surprise par la qualité du travail qui est effectué, non seulement par les membres de l'équipe, mais aussi par tous les bénévoles. Voici donc, en quelques lignes, une présentation de tout ce qui est mis en place dans le cadre du programme.

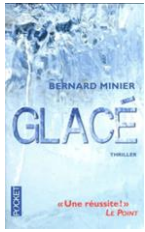
L'autonomie alimentaire étant un important programme de l'organisme, plusieurs volets d'interventions sont mis en place afin de répondre adéquatement à tous les besoins de la population angevine. En ce sens, le SAC Anjou est porteur d'une multitude d'activités telles que des repas communautaires à moindre coût deux fois par semaine (le lundi et le jeudi), une banque alimentaire une fois par semaine (le mardi), une cuisine collective (le vendredi) ainsi que des ateliers de cuisine pour les jeunes et leur famille (le lundi et le jeudi). À travers toutes ses activités, le SAC Anjou rejoint plus de 300 personnes et familles de façon hebdomadaire.

En plus de ce qui est mentionné ci-haut, en juillet 2025, le SAC Anjou a démarré un projet d'envergure se nommant « Saveurs partagées ». Ce projet consiste en la valorisation des surplus alimentaires par la confection et la distribution de plats congelés, nutritifs et abordables. Déjà plus de 15 recettes ont été produites et testées. Bientôt, le projet passera à la prochaine étape, soit la vente et la livraison de ces repas.

De plus, le projet « Saveurs partagées » vise aussi à la création d'un réseau de frigo partage dans les organismes communautaires d'Anjou. Toujours dans l'optique de valoriser les surplus alimentaires, ce volet du projet a aussi pour objectif de diminuer le gaspillage, tout en offrant un soutien alimentaire d'appoint. Déjà, deux frigos sont en cours d'utilisation, dont un au SAC Anjou et l'autre au Carrefour des femmes. Nous souhaitons agrandir le réseau et plusieurs autres organismes ont été contactés et ont démontré un intérêt marqué.

Enfin, je tiens à souligner l'excellent travail de l'équipe Autonomie alimentaire composée d'employé.e.s et de bénévoles, sans qui rien de tout cela ne serait possible. J'ai bien hâte de continuer à apprendre et à évoluer dans ce rôle et au sein du SAC Anjou.

Au plaisir de vous voir dans l'une de nos activités!



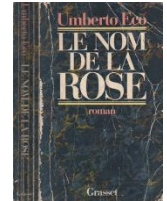
"C'est ce que j'appelais du temps où j'étais encore juge d'instruction le « détail qui ne colle pas ». Il y en avait toujours un, dans chaque affaire : une pièce qui refusait obstinément de rentrer dans le puzzle. On l'éliminait et tout prenait un sens. Mais elle était là. Elle refusait de s'en aller. Elle signifiait que, quelque part, quelque chose nous avait échappé." Glacé, de Bernard Minier (2012, 736p.). Un peu comme si la pièce était tombée par terre et qu'on la retrouvait à la toute fin.

Suivons par le plus célèbre des romans à énigmes : les dix petits nègres (1939, 222p.) d'Agatha Christie. On changea le titre en 2020 pour Ils étaient dix. L'on devenait ainsi politiquement correct. Dix personnes sont réunies sur l'île du Nègre (changé pour l'île du soldat). Elles disparaissent toutes les unes après les autres. Mais qui est le meurtrier?

Comment ne pas parler du célèbre Sherlock Holmes (L'intégrale des nouvelles, 764p., 1892-1927, créé par Sir Arthur Conan Doyle) détective consultant, qui a résolu de multiples affaires par simple déduction avec comme personnage secondaire son assistant le docteur Watson, avec lequel il n'est pas toujours d'accord.

Il faut aussi mentionner Gaston Leroux avec L'énigme de la chambre jaune (1907, 400p.). Comment un assassin peut-il s'enfuir d'une pièce fermée de l'intérieur? Rouletabille et Sainclair se lancent dans une enquête pour résoudre le mystère.

Umberto Eco avec Le nom de la rose (1980, 608p.) nous entraîne à l'ère médiévale (1327) dans une abbaye bénédictine où un moine est assassiné. Sept jours d'enquête par Guillaume de Baskerville, un ex-inquisiteur. Érudit et riche en histoire.



Encore plus près de nous au sens propre, une enquête dans le Grand Nord québécois à la frontière du Labrador de Franck Thilliez : Norferville (2024, 480p.). On devine qu'il s'agit de Shefferville où une jeune policière métisse et Teddy Shaffram, le père de la victime affreusement mutilée, se penchent sur cet horrible crime lié à bien d'autres, surtout d'autochtones.

La prof de Freida McFadden (2024, 244p.) se déroule dans un lycée où professeurs et élèves tissent de drôles de liens. Addie, adolescente naïve, confrontée au meurtre malgré elle, va de découvertes en découvertes.

Lauréate du prix du Gouverneur du Canada avec Le Ravissement (2001, 213p.), Andrée A. Michaud avec Bondrée (2014, 370p.) nous amène en été 67, à Boudary Pond, lac frontalier avec le Maine rebaptisé Bondrée qui verra la disparition de Zaza. Des pièges à ours semblent ressurgir de la terre.

En pleine nature canadienne transportons-nous sur l'île Falstaff dans Troupe 52 de Nick Cutter (448p., 2016). Une jeune troupe de scouts y campe pour trois jours. Mais le séjour tourne au cauchemar lorsqu'un individu émacié se présente. Il n'a pas seulement faim. Il est malade. Et dangereux avec ça.

LE PUZZLE DE NOËL (OU QUAND NOËL PEUT ÊTRE UN PUZZLE)



Dès octobre, on voit apparaître des décorations de Noël dans certains magasins. Vers la fin novembre, dans les centres d'achats, à la radio, à la télé, les chansons de Noël décore notre cerveau pour y installer une ambiance festive... (lire : pour nous inviter à mieux dépenser). Les magazines, les journaux présentent des idées de cadeaux par

tranches de prix. Liste à 20\$ et moins, à 50\$ et moins, à 100\$ et moins... ainsi que des suggestions de quoi donner à qui. Êtes-vous prêt à affronter ce tumulte? Votre liste est terminée? Vous savez ce que vous allez cuisiner? Avez-vous fait votre sapin? Sentez-vous la pression monter?

Une fois, je suis allée me promener aux Galeries d'Anjou deux jours avant Noël. Je n'ai pas vu le bonheur dans les yeux de bien des gens. Cela ressemblait plutôt à du stress, à de la fatigue, à du découragement. Des enfants qui pleurent pour avoir tel jouet, qui ont faim, qui ne veulent plus avancer... Des parents dépassés, des adultes lassés de la foule ... Oups! Où est la joie de Noël? Est-ce que ça ressemble au Noël que vous imaginiez?

Le père d'une amie d'enfance disait : Moi, je gâte mes enfants à l'année longue, je ne ressens pas le besoin d'offrir des cadeaux dans le temps des fêtes! La fille d'une bonne amie ne veut rien savoir d'offrir des cadeaux à ce moment de l'année. Elle voit ça comme une manipulation et trouve que la fête est devenue trop commerciale. Un de mes fils n'aime pas magasiner et ne veut pas vivre cette pression. Il nous surprend dans un autre moment de l'année en nous offrant quelque chose qui nous fera plaisir ou qui nous sera utile.

Une année, mon fils, (celui qui n'aime pas magasiner) a offert à son filleul un jeu de Play Station qu'il n'utilisait plus et des cassettes. Mon autre fils (le papa du filleul), me téléphone pour me demander ce qu'il pourrait bien offrir à son frère car il n'avait pas le même budget. Je lui ai dit que son frère ne s'attendait pas à recevoir quoi que ce soit. Il voulait quand même lui offrir quelque chose. Bon! Tu as un bel échantillon de talents culinaires lui dis-je, offre-lui quelque chose que tu fais! Et, il lui a offert un énorme panier de différents pains! Baguette, petits pains ronds farcis à la viande, au fromage, panini etc. Mon fils était tellement heureux et reconnaissant de ce cadeau. Son frère lui a offert de son temps et confectionné des pains avec amour! C'est ça l'esprit de Noël!

Image : Freepik

LE PUZZLE DE NOËL (OU QUAND NOËL PEUT ÊTRE UN PUZZLE)

Quand Noël devient davantage la fête des magasins... Il faut le repenser. Plusieurs se questionnent : Est-ce nécessaire de donner des cadeaux? Non! Ce n'est pas obligatoire et même si la pression est forte, si tu ne veux pas en faire, c'est correct. C'est un choix assumé! Noël n'a pas besoin d'être un puzzle. Il faut prioriser pour demeurer dans l'harmonie, la joie, le plaisir.



J'ai déjà vécu le tumulte et je ne me sentais pas bien là-dedans. Maintenant, je m'écoute davantage. Je m'ambitionnais de faire plus. (Plus de décoration, plus de bouffe, plus de cadeaux) Tout ça amenait plus de fatigue, plus de stress, moins de plaisir. Personnellement, j'aime offrir des cadeaux. Cependant, je m'arrange maintenant pour éviter que ce soit un casse-tête. Liste réduite, meilleure planification, j'achète quand une bonne idée se pointe dans ma tête peu importe de temps de l'année. J'ai arrêté de courir, pour un Noël plus Zen.

Pendant quelques années, mon mari et moi avons cuisiné pâtés à la viande, pâtés au poulet, scones au fromage, quiches, potages. On écrivait sur des cartons le nom des items et les déposions dans les bas de Noël. La première fois, nos trois fils étaient surpris et ravis. Les fois suivantes, ils espéraient revoir ces petits cartons dans leur bas de Noël! Un succès assuré!

Aujourd'hui, commander en ligne est devenu une habitude très populaire et cela simplifie la vie de plusieurs adeptes de ce type de magasinage. Tant mieux! Moi, j'aime voir en vrai et toucher les choses.

Il existe aussi des applications pour faire des échanges de cadeau. Ces applications facilitent la gestion des présents et sont simples à utiliser. En voilà quelques-unes : Pikkado, Pige de Cadeau, Elfster, iKadoo. La personne qui m'en a parlé utilise Pikkado depuis trois ans et le groupe est très satisfait.



Peu importe si vous donnez des cadeaux ou pas, si vous fêtez en chantant, en dansant, en faisant du Karaoke, en jouant à des jeux de société, ou autre; je vous souhaite **un temps des Fêtes rempli de joie, de plaisir, de sérénité, d'amour !**

Images : Freepik; Pixabay

La vie est un grand puzzle, chacun ajoute ses pièces selon les événements vécus. Chaque individu est unique et aucun puzzle ne se ressemble. C'est à chacun de construire le sien en assemblant les différentes pièces que sont les rencontres, les relations et les expériences de la vie. Pour certaines personnes tout semble s'assembler naturellement, alors que pour d'autres chaque élément est difficile à dénicher, transformant la tâche en une véritable casse-tête.

Bien souvent, c'est à travers les gens que nous côtoyons, ceux avec qui nous vivons ou encore le système social dans lequel nous évoluons que la composition de notre puzzle peut se trouver facilitée ou compliquée. Plus on vieillit, plus on accumule des expériences de vie et de santé. La plupart des expériences de santé vécues fait partie du processus normal du vieillissement et n'empêche pas ces personnes âgées de relever des défis et d'avoir une belle qualité de vie. Cependant, sans que nous l'ayons choisi, certaines pièces du puzzle ne s'emboîtent pas comme nous l'aurions voulu. Dû au déclin des capacités physiques ou cognitives certaines personnes âgées seront placées en centre d'hébergement, d'autres par contre seront prises en charge par un proche car le support social constitue une facette importante des parcours de vie d'une personne. Dans de rares cas, il peut y avoir des épisodes de maltraitance. On peut définir la maltraitance chez les aînés comme l'ensemble des mauvais traitements ou de gestes inappropriés qui se produisent au sein d'une relation dans laquelle devrait régner la confiance, et qui causent tort et détresse aux personnes qui la subissent (MFA, 2010).

Pour que toute personne aînée soit traitée avec compassion et bienveillance, plusieurs formations sont données au personnel soignant dans le but de faciliter l'approche aux soins. Par ces formations, on vise à diminuer le stress et l'anxiété autant chez le soignant que chez la personne soignée. Quant aux proches aidants, pour les soutenir et les aider à continuer de donner des soins avec bienveillance, des organismes communautaires tels que l'Appui, Proche aide Québec etc... existent. Ils offrent de l'écoute, du soutien psychologique et de la formation. D'autres offrent des répit allant de quelques heures à quelques jours permettant ainsi aux proches aidants de se ressourcer.

C'est en aidant les personnes âgées aux prises avec des déficits cognitifs à faire un peu de réminiscence en regardant un album photo, en écoutant des anciennes musiques que des souvenirs heureux ressurgiront de leur mémoire créant ainsi des moments de pur bonheur. Comme cela, chacun pourra compléter son puzzle bien qu'il puisse rester certaines pièces manquantes car le puzzle d'une vie n'est jamais terminé.



Image : Freepik

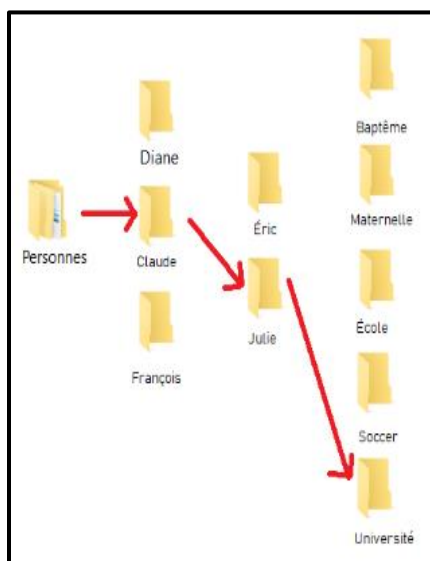
Les puzzles, quel passe-temps amusant... sauf quand la recherche d'un fichier devient un véritable casse-tête. Vous avez connu cela. La photo de la remise de diplôme de votre petite-fille Julie est dans votre ordinateur mais où l'avez-vous enregistrée? Sous quel nom?

Votre ordinateur vous permet d'organiser vos documents tout comme vous le faisiez (ou le faites encore) avec vos documents papier que vous placez dans ces bonnes vieilles chemises cartonnées. Par exemple, vous aviez un classeur dans lequel se trouvait des chemises (Hypothèque, Téléphone, Câble, etc.). Si vous aviez un chalet, dans la chemise « Électricité » vous aviez deux chemises: « Maison » et « Chalet ». Ainsi, si vous vouliez savoir combien coûte le chauffage de votre chalet, vous trouviez facilement vos factures d'électricité dans la chemise « Chalet » qui se trouvait dans la chemise « Électricité ». Simple et efficace.



Avec votre ordinateur, ces bonnes vieilles chemises sont remplacées par les dossiers, d'où l'icône qui les représente. À cette différence-ci que les dossiers d'un ordinateur peuvent contenir un nombre impressionnant de sous-dossiers pouvant, eux aussi, contenir des sous-dossiers.

Revenons à l'exemple de la photo de la remise de diplôme de Julie. Imaginons ceci. Vous pouvez créer un dossier « Photos » dans lequel, par exemple, vous pourriez créer deux dossiers : « Personnes » et « Voyages ». Le dossier « Personnes » pourrait contenir un dossier pour chacun de vos enfants : Diane; Claude; François. L'un de vos enfants, Claude, est le père de Julie et de Éric. Donc, dans le dossier « Claude » se trouve, entre autres, un dossier « Julie ». Vous avez sans doute deviné que, selon cette méthode d'organisation, le dossier « Julie » pourrait comporter plusieurs dossiers tels que « Baptême », « Maternelle », « École », « Soccer », « Université » et ainsi de suite selon les événements et votre bon vouloir.



La démarche pour retrouver la photo de remise de diplôme de votre petite-fille Julie est donc simple. On va d'abord dans le dossier « Photos » et ensuite, dans le dossier « Personnes ». Julie étant la fille de Claude, on va évidemment dans le dossier « Claude ». On trouve alors le dossier « Julie » et ensuite dans le dossier « Université ».

De la même manière, retrouver la photo sur laquelle on voit Julie recevoir sa médaille d'or lors d'une compétition de soccer devient intuitif.

Notez qu'ici, on ne montre que 4 niveaux de dossiers dans le dossier « Photos » (non montré) mais le nombre de niveaux peut être de beaucoup supérieur. À vous de concevoir votre système personnel de classement des fichiers à l'aide d'une structure de dossiers. Bonne réflexion.

L'ORIGINE DU PUZZLE (CASSE-TÊTE AU CANADA FRANCOPHONE)

Définition de puzzle selon Le Robert :

1. Jeu de patience, composé d'éléments à assembler pour reconstituer une image.
2. Multiplicité d'éléments qu'un raisonnement logique doit assembler pour reconstituer la réalité des faits (au figuré).



Le puzzle est un jeu de patience de la catégorie casse-tête. John Spilsbury, cartographe et graveur londonien, a eu l'idée vers 1760, de découper des cartes qui représentaient différents pays et de les vendre comme moyen ludique pour apprendre la géographie. On fabriquait les premiers puzzles en peignant une image sur la surface d'une fine planche de bois qui, ensuite, était découpée en utilisant une scie à chantourner (*jigsaw* en anglais), d'où vient le terme *jigsaw puzzle* qui signifie en général une énigme ou un casse-tête.

Au début du XX^e siècle, particulièrement les années 1930 aux États-Unis, les techniques de production changent et se mécanisent, c'est le début de la production de masse qui rejoint plusieurs utilisateurs à des coûts plus bas. On peut quand même aujourd'hui retrouver encore des puzzles artisanaux en bois

Avec l'arrivée d'internet, la diffusion du concept de puzzle est plus large, certains sites offrant un grand nombre de puzzles à faire sur écran évitant les contraintes physiques comme la perte d'une pièce.

**Phrases avec le mot puzzle :**

Le bonheur est un puzzle dont il convient de replacer les éléments chaque matin. **Yves Michallet**

Le bonheur est un grand puzzle dont nous possédons déjà toutes les pièces...**Christophe Chenebault**

Il se sentait toujours comme un puzzle, complètement éparpillé en dedans. **Olivier Adam**



Quel que soit l'âge, c'est toujours un peu effrayant de s'engager dans une relation. Plus on vieillit, plus la personnalité s'affirme, plus on construit sa vie, et plus il devient difficile d'assembler les pièces du puzzle. **Danielle Steel**

Source : Wikipédia, Image : pixabay.com

Phrases : citation-celebre.leparisien.fr/citation/puzzle

Décembre vient de pointer le bout de son nez.

La ville pour lui, s'est illuminée,
Et l'on a décoré toute la maisonnée.
Comme il est doux de se pelotonner
Les jambes repliées, sur le canapé
Dans une chaude couverture, drapée.
De se laisser emporter, somnolent
Sans résistance dans ses songes
d'enfant,
Par le sapin clignotant, juste éclairé.
Et les souvenirs, remontent enfin
libérés
Qu'il était beau ce Noël tout blanc
Dans ce triste pays, camouflant
La grisaille des usines et des paysages
Pour créer un décor de rêve pour
enfant sage.



Janvier premier mois de l'année
Qui commence tout enrubanné
Par une nuit de liesse
Pleine de promesses.
Mois qui s'étire tranquillement
Au rythme du train-train qui reprend
Après la folie des fêtes passées.
On s'octroie le droit de traîner, de
De profiter de ses longues soirées,
De se reposer, pour mieux redémarrer.
Janvier premier mois de l'année
Qui commence tout enrubanné,
Fini souvent mouchoir en main
En attendant le lendemain
Que le vilain rhume s'efface
Pour laisser au mois de
Février, sa place



Dominique Sagne (1956-aujourd'hui)
Peintre, poétesse et photographe. Elle
réside dans le sud de la France. Elle a écrit
un poème pour chaque mois de l'année.

À DÉCOUVRIR :

Hélène Dorion, née le 21 avril 1958 au Québec, est une écrivaine québécoise. Figure majeure de la littérature québécoise et francophone, elle est reconnue autant au Québec qu'à l'international. Ses livres sont traduits et édités en une quinzaine de langues et font l'objet d'analyse dans divers pays. Avec son recueil de poèmes *Mes forêts*, elle est la première femme vivante et première québécoise à figurer au programme du baccalauréat en France. En 2024, elle a reçu le grand prix de poésie de l'Académie française. Voici un court extrait de sa poésie.



“C'est la liberté de l'horizon que nous donne l'amour, un océan qu'on regarde sans rien attendre, une liberté qu'on n'a pas cherchée, pas même désirée, mais qui est là dans chaque goutte de temps, et nous enlace comme une ondée.

Alors on est porté au coeur de soi et plus haut encore.” (*Le Temps du paysage*, Éditions Druide)

Réf : <https://www.bonjourpoesie.fr/>; Wikipédia

Images : <https://www.istockphoto.com/>; <https://www.tsukiblog.com/>

Le comité bénévolat a été créé à la demande du conseil d'administration du SAC Anjou sous la responsabilité de la coordonnatrice RH et administration. Francine Laprade, Diana Santori et Louise Janelle ont démontré leur intérêt à participer à ce comité.

Une première rencontre s'est tenue le 21 mai 2025 au cours de laquelle nous nous sommes entendues sur le rôle du comité soit principalement soutenir la coordonnatrice dans ses actions en regard des bénévoles et du bénévolat en général.

Il nous est apparu primordial de s'assurer que tous les bénévoles soient inscrits dans la base de données de l'organisme. Mission accomplie! Nous avons aussi contribué à la révision du Guide des bénévoles.

Afin de susciter le sentiment d'appartenance, nous avons convenu d'inviter l'ensemble des bénévoles de tous les programmes à un café-rencontre pour jaser entre nous. Le premier café-rencontre du 25 juin 2025 a réuni 21 bénévoles. Le thème "Jasons bénévolat entre nous" a permis de constater que leur expérience personnelle de bénévolat au sein de notre organisme s'est avérée positive tant au niveau de l'accueil que dans leur quotidien.

Le comité bénévolat, à la demande de notre directrice, a suggéré certains critères afin d'identifier un nouveau titre de bénévole soit le "Bénévole Prestige". Nous avons aussi soumis au conseil d'administration, pour approbation, une proposition à l'effet que suite à une absence d'activité du bénévole d'une durée de 6 mois, ce dernier serait retiré de la liste des bénévoles actifs. Il pourrait de nouveau réintégrer le groupe de bénévoles advenant un retour. Ces deux propositions ont été acceptées par le conseil d'administration.

Fort de cette première démarche que nous considérons comme une réussite, le comité bénévolat a convenu d'initier un deuxième café-rencontre en date du 22 octobre 2025 qui a réuni 26 bénévoles des différents programmes. Nous les avons accueillis avec un petit-déjeuner continental, gracieuseté de la direction. Nathalie, notre directrice générale ainsi que les coordonnatrices sont venues saluer les bénévoles et se sont retirées par la suite pour nous permettre de "Jaser bénévolat entre nous".

Nous avons remis le nouveau Guide du bénévole à chacun et présenté les différents chapitres en nous attardant sur certains points tels les responsabilités et les droits des bénévoles et sur le code d'éthique plus particulièrement. En plus, nous avons présenté l'image de marque du SAC Anjou (logo, couleurs) ainsi que la symbolique s'y rattachant.

Entre ces deux sujets très sérieux, nous avons pris le temps de rire avec deux exercices tirés du Yoga par le rire. Je vous invite à regarder les pages Clics pour vous amuser de nos drôles de face.

Joyeuses Fêtes et Bonne année 2026!

CASSE-TÊTE POUR LA VISITE

Lorsque votre neveu de l'étranger, et sa famille, décident de venir vous voir et vous demandent des conseils de visites... débute le casse-tête. Première étape : Combien de temps ? 11 jours ! On commence à réduire la taille du puzzle ; qu'aimerez-vous voir ? Montréal, le lac St-Jean, la Gaspésie, les chutes du Niagara... Une fois expliqué qu'ici la distance a de l'importance et que la durée du séjour limite les déplacements, on passe à l'étape suivante : la liste des envies de chacun. Il y a du patin à glace pour les jeunes, du jardin botanique pour la maman, de grands espaces pour le père...

On a un portrait global du casse-tête, maintenant, il faut positionner les pièces. D'abord, assembler le cadre : Montréal pour la ville, Mauricie pour les grands espaces, Québec pour l'histoire entre autres, à nouveau Montréal pour poser les dernières pièces avant leur départ.

Commençons par les pièces représentant Montréal : un incontournable, les dinosaures en réalité virtuelle au vieux port ; on en profite pour rassembler les morceaux concernant le quartier et le restaurant de la Pointe-à-Callières, mais rien à propos du musée par manque de temps. On oublie le jardin botanique, pour cause de pluie, mais on assemble une section Biodôme en lieu et place, suivi d'une visite au quartier des spectacles. Deuxième tentative pour le musée de la Pointe : trop tard pour une visite complète !

Attaquons la section Mauricie. Un petit clin d'œil à la Gaspésie, représentée ici par du crabe des neiges. Pour les grands espaces, promenade au parc de la Mauricie (plus d'une heure de marche aller pour voir une cascade d'eau de printemps et un lac !) Les jeunes ont surtout apprécié les plaques de glace résiduelles.

Québec : visite de la vieille ville, de la promenade des remparts et des plaines, pour finir la journée au restaurant tournant « Le Ciel » pour admirer le tout Québec de jour et de nuit, et fêter les 14 ans de mariage du neveu. Le lendemain, Visite de la chute Montmorency et nuitée au Château Frontenac : les enfants ont baissé le ton, impressionnés qu'ils étaient par les lieux.

Retour à Montréal. La patinoire du 1000 de la Gauchetière est ouverte et toute la famille s'éclate ! Le musée de la pointe ? Trop fatigués pour y aller ; ce sera pour un prochain voyage. D'ailleurs, le jardin botanique, le mont royal, la vie nocturne... ne se retrouvaient pas dans ce casse-tête.

Une demi-nuit de sommeil, et les chicoufs repartent (chic, ils arrivent, ouf, ils repartent).

J'ai une grande estime pour les planificateurs de voyage qui emboîtent toutes les pièces d'un puzzle, et réussissent à virer sur un dix sous en cas de problème.



Image : <https://en.numista.com/>

LES LACS DU QUÉBEC



Notre belle province compte des centaines de milliers de lacs. Des plans d'eau où il fait bon nager, pagayer, pêcher, faire du ski nautique, habiter un milieu calme et ressourçant. Mais ces lacs ont besoin d'être maintenus en bonne santé. Malheureusement, beaucoup de lacs sont menacés. L'activité humaine active le vieillissement des lacs. (On appelle ça *l'eutrophisation*). Les eaux usées, le chlorure présent dans les sels de voirie, les coupes de bois, les pesticides, les engrais, la migration des oies blanches (fientes) sont des contaminants qui sont les ennemis des cours d'eau. Quand trop de phosphore et d'azote de retrouvent dans l'eau (ce sont des nutriments), il y a prolifération de cyanobactéries (appelées algues bleues). Elles détériorent la qualité de l'oxygène. Quand il y en a trop, le lac se meurt, la baignade devient interdite car c'est dommageable pour la santé. Les lacs plus près des centres urbains sont davantage à risque que les lacs dans le grand nord qui sont majoritairement *oligotrophes*, c'est à dire pauvre en nutriments donc, en bonne santé! (Ne vous en faites pas, il y a aussi des lacs oligotrophes dans les Laurentides, Lanaudière, Estrie, Mauricie et ailleurs).

Une amie qui a un chalet dans Lanaudière où le lac est top en santé, m'a expliqué qu'un comité de protection du lac s'est formé il y a plus de vingt ans. Les résidents paient une montant de 250\$ par année pour la protection du lac. Des analyses sont faites tous les ans, dans différentes parties du lac, trois fois par année. Ils n'acceptent aucune embarcation de l'extérieur. Si une herbe inconnue pousse, elle est analysée. Rien n'est laissé au hasard. Elle a 4 kayaks, un pédalo, ils ont aussi un ponton. Quand j'y vais, mon kayak reste donc à la maison! Le comité invite aussi, des gens qui habitent près d'autres lacs qui sont en moins bonne santé, à des mini conférences pour les convaincre de soigner leur lac. C'est une excellente initiative! D'ailleurs, un lac qui a un problème de santé fait chuter l'évaluation des maisons/chalets de 25% ou plus.

Le nombre de signalements pour les cyanobactéries faits au ministère de l'Environnement par des citoyens a bondi de 34% en 2 ans, passant de 61 à 265 entre 2019 et 2021! Depuis 2019, ce ministère ne fait plus de suivi du nombre de plans d'eau affectés et il se concentre sur les lacs les plus sensibles. Six lacs seulement ont été visité en 2021. Cependant, le ministère a créé en 2004, le RSVL (Réseau de surveillance volontaire des lacs) Il coordonne et encadre le réseau, interprète les données, conçoit de outils d'accompagnement... Les riverains eux prélèvent les échantillons d'eau, effectue des mesures et des observations sur le terrain.

Références: 1. www.journaldemontreal.com/2022/07/02/de-tristes-records-pour-la-santé-des-lacs-québécois

2. La semaine verte, 06/12/2021 Lacs sous surveillance. <https://www.ici.radio-canada.ca>

3. www.science.presse.qc.ca/actualite/2024/02/14/carte-sante-lacs-canadiens

4. www.environnement.gouv.qc.ca 5. www.journaldequebec.com : le gouvernement coupe dans les analyses de la qualité de l'eau + cliquez sur outil interactif : cliquez sur un point qui indique un lac ou une rivière et vous connaîtrez son état trophique

Image : Lac Durran (<https://www.dunany.ca/>)

Ce jeu s'est appelé "dissection" lors de sa création ; un mot pas très vendeur pour sa commercialisation! C'est alors qu'à travers les siècles ce mot peu ragoûtant s'est transformé radicalement.

On se doute bien que puzzle vient de l'anglais, plus précisément de "puzzler" qui est une situation complexe où plusieurs éléments doivent être assemblés pour reconstituer les faits.

Dans la langue anglaise, au XIXe siècle, Jig-saw puzzle apparaît. Deux mots faisant référence à l'outil utilisé dans la fabrication du puzzle, la scie sauteuse et à l'énigme à découvrir qui se cache dans le jeu.

En français, puzzle est accepté depuis le début du XXe siècle et utilisé par nos cousins français. Il est défini dans plusieurs dictionnaires dont le Larousse, le Robert et adopté par l'Académie française. Mais au Québec, ou le Canada français, c'est plutôt le mot casse-tête qui est utilisé.

Historique et évolution

Ce jeu a 259 ans et il est de plus en plus populaire. John Spalsbury, cartographe et graveur, inventa dissection en 1766 dans un objectif pédagogique, soit l'apprentissage de la géographie. Il découpa alors des cartes collées sur le bois : trois cartes qui représentent les pays, quatre cartes sur les continents et une pour le monde. Ces cartes ont d'abord été utilisées chez les gens de la haute société et particulièrement par les enfants du roi Georges III. La forte demande pour ce jeu d'enfant a poussé Monsieur Spalsbury à lancer son entreprise. D'un outil pédagogique le puzzle a évolué vers le divertissement et a voyagé pour se retrouver en Allemagne en 1883 chez Ravensburger, plus tard aux États-Unis chez Parkers Brothers et ce fut l'apparition de plusieurs entreprises à travers le monde, qui se sont accaparé du concept.

C'est alors, qu'au début des années 1900, les entrepreneurs ont vu l'opportunité d'élargir le marché et de développer des puzzles pour la clientèle adulte. Ces gens qui adorent les casse-têtes sont appelés les céphaloclastophiles. À cette époque, les casse-têtes étaient toujours fabriqués avec du bois. Mais voilà qu'après la guerre les coûts de fabrication ont grimpé et conséquemment les ventes de ces puzzles ont chuté. Du bois, les casse-têtes ont passé par le contreplaqué avant d'aboutir au carton. D'autres matériaux tels le plastique, le métal, la mousse, le bambou sont maintenant utilisés.

Depuis 1980, le casse-tête 3D est accessible sur le marché. Ce n'est plus une image constituée de plusieurs pièces à l'horizontal mais une construction qui s'élève à la verticale. Wrebbit, une entreprise québécoise se spécialise dans la création du 3D (maison, building, château, tour Eiffel, cathédrale, etc.) depuis le début des années 1990.



Et que dire de la révolution numérique des années 2000. Loin du bois et du carton, c'est l'ordinateur, la tablette, le téléphone intelligent qui suggèrent une multitude de casse-têtes électroniques.

De plus, le 3D3Eye Puzzle est un casse-tête dont l'image est cachée et qui apparaît quand on regarde au travers.

Le plus extraordinaire dans son évolution est que l'on peut trouver des casse-têtes tactiles et sonores qui répondent aux besoins des personnes malvoyantes.

On peut dire que la dissection en a fait du chemin en 259 ans. Qui aurait prédit que l'on trouverait dans ce jeu tellement divertissant, des outils pour s'instruire, pour développer ou maintenir des habiletés et des compétences autant chez les enfants que chez les adultes tout en n'oubliant pas les aîné-e-s.

Selon vous lequel des casse-têtes est le plus écologique : l'électronique ou le bon vieux casse-tête carton ?

À première vue on opterait pour le numérique. Mais non ils ne sont pas considérés comme écologiques. Selon Google, c'est en raison de leur fabrication énergivore, de l'utilisation de ressources naturelles limitées et de l'accumulation de déchets électroniques toxiques en fin de vie. Leur cycle de vie complet, de l'extraction des matériaux au déchet, présente un impact environnemental plus important que celui des puzzles traditionnels.

Toujours selon Google, le casse-tête traditionnel et le 3D peuvent être écologiques, particulièrement s'ils sont fabriqués en bois naturel issu de forêts gérées durablement (certifié FSC) ou en bambou, des matériaux renouvelables et biodégradables. L'écologie du puzzle dépend de son matériau principal ; des alternatives en plastique non recyclé seraient moins durables.

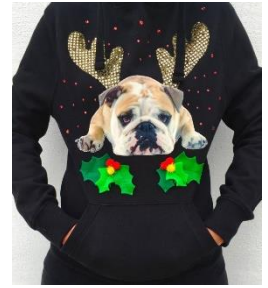
Réf. : Wikipédia, Jigsaw Jungle, 3D puzzle Québec/ Wrebbid 3D Puzzle, Parker Brother, Ravensburger

Image : Mont St-Michel /Free3D.com

Quelques citations (<http://evene.lefigaro.fr/citations>)

- “Il faut se débarrasser des casse-têtes. On ne vit qu'une fois.” (Charles Aznavour)
- “Une boîte à conserve + un noyé + cinq fausses pièces + Karaboudjan + un Japonais + une lettre + un enlèvement = un fameux casse-tête chinois...” (Hergé / Tintin dans Le Crabe aux pinces d'or)
- “L'argent est un maître qu'on se donne. Celui qui se casse la tête ou qui s'éreinte pour en obtenir plus qu'il en a besoin est un fou.”(René Ouvrard / La veuve)

La journée internationale du pull de Noël également connue sous le nom de "Journée Internationale du Pull Moche de Noël", aura lieu le vendredi 19 décembre 2025. C'est une journée où les gens du monde entier sont encouragés à porter leurs pulls de Noël les plus "moches" pour célébrer l'esprit des fêtes.



La journée a pour but de partager la joie et la convivialité de Noël à travers des tenues décalées et festives, et elle est célébrée par des personnes de tous âges et de tous horizons. (<https://www.journee-mondiale.com>)

Quelques traditions bizarres de Noel

En Catalogne (Espagne)

Les Catalans ont des traditions plutôt inventives : la bûche de Noël prend un tout autre sens puisque là-bas, on crée un genre de piñata en forme de caca ! Ce Caga Tio, comme on l'appelle est prolongé par un sac, et pour Noël, c'est en le frappant en chantant qu'on le fait excréter... des cadeaux !

En Australie

Que croyez-vous qu'on fait quand les températures frisent les 30°C pour Noël ? Bah on fait un barbecue sur la plage !

Au Venezuela

Au Venezuela, on a la croyance fun, puisque tout le monde se pointe à la messe du matin de Noël en rollers. Et on n'oublie pas la priorité aux mamies !

Quelques traditions bizarres du Nouvel An

En République Tchèque

Les Tchèques aiment bien découvrir ce que leur réserve l'avenir à cette période de l'année et ce, avec l'aide d'une... pomme ! Le fruit est coupé en deux et la forme du trognon détermine le destin de la personne. Si c'est une croix, c'est pas bon signe mais si vous avez une étoile vous pouvez vous attendre à être un sacré veinard l'année suivante.

En Argentine

Le dernier jour de l'année, les Argentins déchirent de vieux documents et papiers, manière de symboliser qu'ils laissent le passé derrière eux. Puis, vers minuit, les gens jettent les petits bouts de papier depuis leurs fenêtres. Buenos Aires est alors sous une pluie de confettis !

Réf : <https://www.hostelworld.com/>

LE TEMPS DES FÊTES AUTREFOIS

Un extrait de ***Histoire de la seigneurie de Lauzon***, par J. Edmond ROY, vol. IV, p. 190, cité dans ***Bulletin des Recherches historiques***, 1924, pp. 47 et 48.

« L'hiver du Canada est tellement rigoureux qu'il semble à prime abord qu'il devrait resserrer et paralyser toutes les facultés actives de l'intelligence. Au lieu de fouetter le sang ne devrait-il pas au contraire l'engourdir? Cependant, contre les inconvénients de cette ennuyeuse saison le Canadien avait trouvé un antidote salulaire, c'était de se livrer aux plaisirs, à la danse (*sic*), aux festins.

Le temps des fêtes commençait à la messe de minuit, au réveillon de Noël pour ne se terminer qu'à la veille du samedi des Cendres.

Dans la nuit de Noël, à l'heure où les morts se lèvent de leurs sépulcres et viennent s'agenouiller autour de la croix du cimetière et qu'un prêtre – le dernier curé de la paroisse – en surplis et en étole, leur dit la messe, alors que les montagnes s'entrouvrent et laissent entrevoir les trésors enfouis dans leurs flancs, alors que les animaux parlent dans les granges et se disent la bonne nouvelle, voyez dans tous les villages les maisons s'illuminer comme par enchantement.

C'est le commencement de la grande semaine qui se terminera par le *jour de l'an*. On ne dit pas le premier de l'an mais le jour de l'an, parce que ce jour-là à lui seul vaut toute l'année.

Longtemps d'avance, on a eu soin de dire aux enfants de ne pas pleurer, de ne point se quereller, mais d'être bons et obéissants. Ceux qui pleurent au jour de l'an ont les yeux rouges toute l'année. Aussi voyez comment ils sont graves, le matin, bien avant l'aube, lorsque tous ensemble, les plus âgés en tête, ils vont dans la grande chambre demander la bénédiction des vieux parents

Les longues tables se dressent, toutes couvertes de nappes ou de beaux draps blancs, et quelle hécatombe de pâtes, de tourtières, de ragoûts de toutes sortes, sans parler des jambons roses, dont la couenne enlevée a été remplacée par un damier de clous de girofle artistement piqués. Le petit verre de rhum de la Jamaïque circule de main en main et les pipes s'allument.

Ce jour-là tout le monde se visite et s'embrasse. Les ennemis se réconcilient et chacun en se serrant la main dit :

Je vous la souhaite bonne et heureuse et le Paradis à la fin de vos jours.

Mots découpés : Joyeux temps des Fêtes!

Ce jeu de charades vous demandera de l'imagination et un esprit bien aiguisé. Votre tâche : deviner le mot à l'aide des indices fournis.

Par exemple, on pourrait vous donner l'indice suivant : Près de la main / Petit de la vache. Il faudrait donc répondre bras et veau, ce qui donne bravo!

À vos charades, partez! (<https://noslangues-ourlangues.gc.ca>)

Indices	Mots à découper
Construction en hauteur / Une de trois parties	Cadeaux
Bien connu / Quantité déterminée de nourriture	Générosité
A un caractère de fête / Existence / Boisson préparée par infusion	Célébrations
Avance sur la glace / Avance dans l'eau	Hiver
Toi et moi / Donne naissance à un veau / Révolution autour du soleil	Ruban
À pêche ou à sucre / Bord d'un cours d'eau	Festivités
Exprime le rire ou les pleurs / Transparent et cassant	Nouvel An
11 ^e lettre / S'étend des épaules aux reins	Patinage
Embarras / Organe olfactif / Devenu rose / Règle de dessinateur	Canneberge
Voie de communication / Siège allongé	Tourtière

Devinettes (blagues) drôles (<https://www.topito.com/>)

1. Mon premier est le contraire de froid.
Mon deuxième se trouve en haut d'une chemise ou d'un manteau.
Mon troisième vient en premier dans l'alphabet.
Mon tout s'offre souvent à Noël.
2. Pourquoi le père Noël a-t-il une barbe blanche?
3. Pourquoi le Père Noël porte-t-il des bretelles noires?
4. Mon premier est une consonne
Mon second est une note de musique. Mon tout s'offre à Noël.
5. Monsieur et Madame Relande ont un fils. Comment s'appelle-t-il?

1. Dans un aquarium il y a 10 poissons rouges. 2 se sont noyés, 4 nagent entre les rochers et 3 sont morts. Combien de poissons rouges reste-t-il?
2. La mère et la fille ont 66 ans à elles deux. L'âge de la mère est le même de la fille, mais à l'envers. Quel âge ont-elles?
3. Quels nombres peut-on faire en assemblant au moins deux des mots suivants : « dix », « cent », « quatre » et « vingt »?
4. On me jette lorsqu'on a besoin de moi et on me ramasse lorsqu'on en a plus besoin?
5. Qu'est-ce qui monte et ne descend jamais?
6. Je commence la nuit et je termine le matin, mais je n'apparais que dans l'obscurité. Qui suis-je?
7. Plus il y en a, moins on voit. Qu'est-ce que c'est?
8. Je suis plein le jour et vide la nuit. Qui suis-je?
9. Je suis toujours devant toi, mais tu ne peux jamais me voir. Qu'est-ce que je suis?
10. Je vole sans ailes, je pleure sans yeux. Qu'est-ce que je suis?



Sources : <https://www.animyjob.com/>; <https://www.lecassetete.fr>

Image : <https://www.gettyimages.f>

INFORMATIONS

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES BÉNÉVOLES

Pierre Donald
Huguette Chayer

RECHERCHE DE NOUVEAUX COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES



Le bulletin La plume est toujours à la recherche de nouveaux collaborateurs.trices tant au niveau des idées, de la recherche, de l'écriture, de mise en page, ... Joignez-vous à l'Équipe! N'hésitez-pas à nous faire part de votre intérêt, vos commentaires et suggestions par téléphone 514-354-4299 ou par courriel : plume@sacanjou.org

LE CLUB D'HUMOUR LES ANJOUÉES RECRUTE



Le club d'humour **LES ANJOUÉES DU SAC ANJOU** recherche des participant.e.s qui ont le sens de l'humour, de la créativité, de l'imagination et/ou différents talent.



LE CLUB DE MARCHÉ DÉFI-MARCHE (NOUVEL HORAIRE)



Pixabay

OYE! OYE! Ami.e.s marcheurs : Prenez note qu'à compter du mois **de janvier 2026**, le club de marche adoptera un nouvel horaire **soit tous les jours à 10h00 et ce jusqu'en juin 2026**. Ajustez vos agendas.

ANNIVERSAIRES



**BONNE FÊTE À TOUS CEUX ET CELLES DONT
L'ANNIVERSAIRE EST EN DÉCEMBRE ET
JANVIER.**

SOLUTION PAGE DES JEUX

Mots découpés : solutions

1. Tourtière	6. Canneberge
2. Célébrations	7. Hiver
3. Festivités	8. Cadeaux
4. Patinage	9. Générosité
5. Nouvel An	10. Ruban

Devinettes

1. Réponse : des chocolats (Chaud – Col – A).
2. Réponse : pour ne pas être confondu avec le Petit Chaperon Rouge.
3. Réponse : Pour porter son pantalon, voyons.
4. Réponse : un cadeau (K – Do).
5. Réponse : Guy (guirlande).

Énigmes

- 1 : 10, car ils ne sont jamais partis de l'aquarium
- 2 : Il existe 3 solutions 51 et 15, 60 et 6 ou 42 et 24.
- 3 : Il y en a 12 : 24, 80, 90, 104, 110, 120, 124, 180, 190, 400, 410, 420.
- 4 : L'ancre
- 5 : L'âge
- 6 : Les étoiles
- 7 : Le brouillard
- 8 : Une chaussure
- 9 : Le futur
- 10 : Un nuage



Courriel :
plume@sacanjou.org

L'équipe avec la collaboration de Alexia Labarre, coordonnatrice du programme Autonomie alimentaire
Coordination France Pilon
Mise en page : Céline Bertrand, Louise Janelle
Photographe : Jean-Pierre Auclair
Traitement de textes : Céline Bertrand, Louise Janelle
Correction : Jacqueline Cardin, Pierre Coupal, Louise Janelle



Cybercartes.com



SERVICE D'AIDE COMMUNAUTAIRE ANJOU
8650 BOUL. YVES-PRÉVOST, ANJOU, QUÉBEC
H1K 0L9

TÉL : 514-354-4299

www.sacanjou.org

<https://www.facebook.com/sac.anjou/>

La reproduction du contenu de ce bulletin est strictement interdite sans autorisation