

# Le Bering

Volume 8, no 1

Avril 2013

HSI Handicaps Soleil Inc.  
442, 4e Rue, local 202  
Shawinigan, (Québec) G9N 1G7  
Téléphone : (819) 536-5629  
Site web [www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)

## Dans ce numéro :

Conseil d'administration	2
Merci à nos précieux commanditaires	2
Activités à venir...	3-4
Retour sur...Le souper de Noël	5
Retour sur...Le souper St-Valentin chez Auger	6
Merci à nos précieux commanditaires	6
InfoBéring— Journée Tandemski — Levée de fonds	7
Notre bénévole de l'année 2012	8
Suggestions de Viateur	9
Témoignage	10
Environnement	11
Le citron pour votre santé	12
Trucs de Viateur	13
Histoire à faire refléchir	14
Les anniversaires	15
Blagues de Viateur (les énigmes)	16
Saviez-vous que...	16
Jeux	17
Recette santé — Biscuits au gingembre	18
Pensée de Viateur	19
Solutions de Viateur	19
Les commanditaires	20

## Avec le soutien financier



## Mot de la présidente



Et oui, le printemps est à nos portes. La période hivernale nous a laissé tellement de neige et de froid que certains d'entre vous effectueront probablement plus de sorties dans les prochaines semaines. Il faut se réjouir, la chaleur et le beau temps arrivent.

Dans un premier temps, j'aimerais remercier les membres et bénévoles qui participent aux activités de Handicaps Soleil. C'est grâce à vous que les activités peuvent avoir lieu. J'aimerais aussi remercier tous les donateurs, qui chaque année, sont sollicités pour que l'organisme puisse offrir un cadeau à chaque participant du souper de Noël. Un gros merci, car votre don fait la différence.

Je profite de l'occasion pour vous inviter à participer en grand nombre à toutes nos activités et aussi ne pas oublier de mettre à votre agenda, l'assemblée générale annuelle qui aura lieu en juin.

Bon printemps à tous et au plaisir de vous voir bientôt.

Sophie Leblanc, présidente du conseil d'administration

## Mot de la direction



Chers (ères) membres,

Déjà 1 an passé à vos côtés je n'ai presque pas vu le temps filer. Tout s'est passé tellement rapidement avec défis intéressants et stimulants. Je suis fière et très heureuse d'être avec vous !

Je tente personnellement de bien m'intégrer aux activités de l'organisme tel que les soupers, le Boccia, les cafés-divertissement pour mieux vous connaître ainsi que de bien comprendre vos besoins respectifs. Pendant toute l'année nous avons eu des moments fantastiques qui resteront à jamais gravés dans nos mémoires. La réussite de notre activité de Tandemski en est une de taille. Je remercie particulièrement nos bénévoles et notre commanditaire principal la Financière Banque Nationale de Grand-Mère ainsi que Ski Adapté Mauricie et Station de Ski Vallée du Parc. Cette activité nous a donné une très belle visibilité dans les médias comme vous pourrez le constater dans cette parution du Bering.

Pour terminer, un petit mot sur la température... Eh bien l'hiver doux et enneigé que nous avons connu est terminé... Le printemps arrive et profitez-en au maximum pour ressourcer vos énergies pour l'été qui arrivera sous peu !

Au plaisir de vous revoir !

Josée Houle  
Directrice générale

## Conseil d'administration

### Comité exécutif

Présidente Sophie Leblanc  
 Vice-président Michaël Mongrain  
 Trésorier Claude Bellavance  
 Secrétaire

### Administrateurs (trices)

Nancy Bordeleau  
 Simone Emond  
 Sylvio Savard

### Membres Cooptés

Philippe Roy  
 Kevin Nzoula-Mendome



### Idée cadeau

Faites d'une pierre 2 coups  
 Rendez 1 de vos proches heureux tout en aidant votre association

Pour seulement 12\$



## Merci à nos précieux commanditaires

*Julie Boulet*  
 Députée de Lavolette




VILLE DE SHAWINIGAN  
 550, avenue de l'Hôtel-de-Ville  
 CP 400  
 Shawinigan Qc G9N 6V3  
 Téléphone : 819 536-7200  
[www.shawinigan.ca](http://www.shawinigan.ca)

**Michel Angers**  
 Maire de Shawinigan



RESTAURANT  
**LES AILES BUFFALO**  
 538 Du Marché, Shawinigan  
 819-538-0428



**Lise St-Denis**  
 Députée/M.P.  
 Saint-Maurice—Champlain

*Bureaux de circonscription  
 Constituency Offices*  
 Bureau principal / Main Office  
 632, 6ième Avenue /632, 6th Avenue  
 Grand-Mère QC G9T 2H5  
 Tél./Tel. :819-538-5291 / 1-866-255-4822  
 Téléc./Fax: 819-538-7624  
 290 St-Joseph  
 La Tuque QC G9X 3Z8  
 Tél./Tel. : 1 866 255-4822




**André Héon**  
 Directeur général

Siège social  
 2500, 5<sup>e</sup> Avenue  
 Shawinigan-Sud (Québec) G9P 1P6

Téléphone : (819) 536-4404  
 Télécopieur : (819) 537-6604  
[andre.heon@desjardins.com](mailto:andre.heon@desjardins.com)



**Andrée Matteau**  
 Conseillère en placement  
 Directrice

☎ 819 538-8628  
 1 800 567-7819  
 📠 819 538-0283  
[www.fbn.ca](http://www.fbn.ca)

Financière Banque Nationale inc.  
 602, 6e Avenue, 2e étage Grand-Mère (Québec) G9T 2H5

## Activités à venir...

### Activité du lundi

Tous les lundis

#### Boccia

**Endroit :** Salle Théodoric-Lagacé  
1605, 117<sup>e</sup> Rue, Shawinigan-Sud

**Heure :** 13h30 à 16h00



### Notre tournoi

13 avril 2013

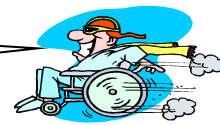
#### Inter-régional de Boccia

**Endroit :** École Le Petit Bonheur  
7625, rue Lamy, Trois-Rivières

**Heure :** 11h00 à 16h00

Tournoi entre les clubs de Shawinigan et Trois-Rivières

Bonne chance à l'équipe des  
Bérings de Shawinigan !



### Activité du mardi

Tous les mardis

Du 2 juillet

jusqu'au 20 août 2013

#### Pique-nique

**Endroit :** Parc St-Maurice

**Heure :** 11h30 à 16h00



### Activité du vendredi

Tous les vendredis

#### Café-divertissement

**Endroit :** À nos bureaux

**Heure :** 13h30 à 16h00



**Merci à  
nos  
partenaires**



UNITÉ RÉGIONALE  
DE LOISIR ET DE SPORT  
DE LA MAURICIE

Claude Pinard  
Député de St-Maurice

Québec



Julie Boulet  
Députée de  
Lavolette  
Ministre de l'Emploi et de la Solidarité  
sociale  
Ministre responsable de la région de la  
Mauricie

Québec

## Activités à venir...

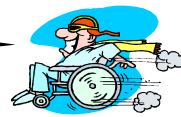
6 avril 2013  
**Nos repas collectifs mensuels**  
**Souper de Pâques**  
**Endroit :** Salle des Aigles,  
 774, 4<sup>e</sup> Rue, Shawinigan  
**Heure :** 17h00

**Date limite pour réserver**  
**2 avril 2013**  
**\*Places limitées**



4 mai 2013  
**Souper du printemps**  
**Endroit :** Salle des Aigles,  
 774, 4<sup>e</sup> Rue, Shawinigan  
**Heure :** 17h00

**Date limite pour réserver**  
**30 avril 2013**  
**\*Places limitées**



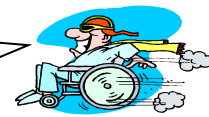
24 mai 2013  
**Reconnaissance des bénévoles**  
**Souper des bénévoles**  
**Endroit :** à déterminer  
**Heure :** 17h30

Afin de vous remercier chers  
 bénévoles, nous vous invitons à  
 une formidable activité



10 juin 2013  
**A.G.A.**  
**Assemblée Générale Annuelle**  
**Endroit :** Salle Théodoric-Lagacé  
 1605, 117<sup>e</sup> Rue, Shawinigan-Sud  
**Heure :** 14h00

**Date limite pour réserver**  
**3 juin 2013**  
**\*Places limitées**



20 avril 2013  
 18 mai 2013  
**Nos soirées Bingo**  
**Bingo**  
**Endroit :** Salle des Aigles,  
 774, 4<sup>e</sup> Rue, Shawinigan  
**Heure :** 19h30 à 22h00

BINGO				
12	18	41	47	61
7	26	39	54	70
4	27	FREE PLACE	49	63
5	23	35	58	73
3	30	32	52	75

**22 juin 2013**  
**Bingo**  
**Endroit :** à déterminer  
**Heure :** 19h30 à 22h00

BINGO				
12	18	41	47	61
7	26	39	54	70
4	27	FREE PLACE	49	63
5	23	35	58	73
3	30	32	52	75

## Retour sur... Le souper de Noël



En tout cas le vin était bon.



Oups ! Johanne n'a pas assez mangé ?



L'étoile du tournoi de Boccia en après-midi  
Félicitations Sylvie !



Ouin Nancy, ça a l'air drôle ! ha ! ha ! ha !



Marcel, mais où est passé le Père-Noël ?



Un petit rigodon avec ça !

## Retour sur... Le souper St-Valentin chez Auger



Bon souper avec 51 personnes.



Coucou me revoilà ! Avouez que vous vous êtes ennuyé !



Oui mon colonnel !



Quin, une belle hawaïenne un peu trop poilue à mon goût !

## Merci à nos précieux commanditaires



**Luc Trudel**  
Député de St-Maurice



ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC



Grand-Mère (819) 538-7553  
Trois-Rivières : (819) 374-7830

*Robert Crête, d.d.*  
DENTUROLOGISTE

510, 8e RUE GRAND-MÈRE QC G9T 4K5  
52, FUSEY TROIS-RIVIÈRES QC G8T 2T7

80, 116e Rue  
Shawinigan-Sud, Québec  
G9P 5K7



Ressource de maintien à domicile  
**Villa tournesol**  
Logements adaptés pour adulte vivant avec un handicap physique sévère

Sophie Leblanc, Coordonnatrice  
Téléphone: 819-536-5333  
Télécopieur: 819-536-5303  
villatournesol@cgocable.ca



## InfoBéring Journée Tandemski – Levée de fonds

T.V.A. Le 18 février 2013

### Journée tandemski à Vallée-du-Parc

L'organisme Handicaps Soleil organisait une journée tandemski, ce week-end, à la station Vallée-du-Parc de Shawinigan. Une quinzaine de personnes handicapées ont pu dévaler les pentes gratuitement à l'aide de l'organisme Ski-adapté Mauricie. Handicaps Soleil a également pu collecter près de 400 \$ en dons durant l'événement.



### Le Nouvelliste 18 février 2013



PHOTO: ÉMILIE O'CONNOR

### Une journée de tandemski

L'organisme Handicaps Soleil a tenu une journée de financement samedi à la station de glisse Vallée du Parc. C'était l'occasion pour des personnes handicapées de dévaler les pentes. Patrick Boucher et son moniteur de tandemski, Christian Dumas, se sont bien amusés.

### Merci à notre commanditaire principal



### Merci à nos partenaires



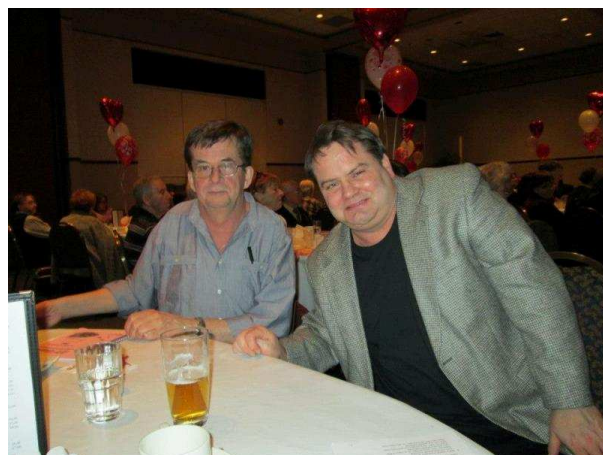
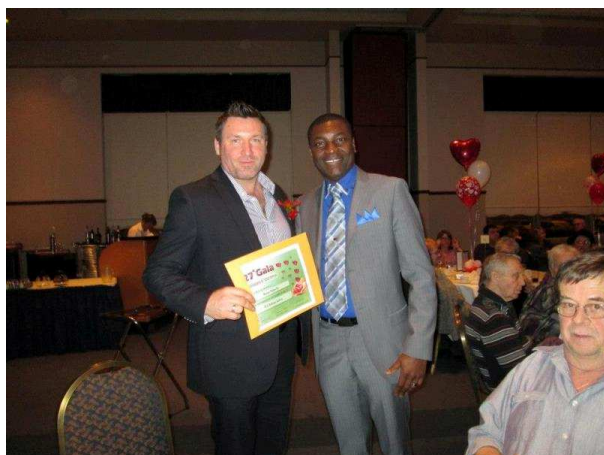
## Notre bénévole de l'année 2012

par Yves Therrien

### Notre bénévole de l'année

#### Philippe Roy

Les membres du conseil d'administration (CA) ainsi que la direction d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. sont fiers de pouvoir vous présenter notre bénévole de l'année : Monsieur Philippe Roy. Sa présence s'est avérée un atout majeur pour recréer un vent d'optimiste, et ce, à plusieurs niveaux. Monsieur Roy a d'abord rejoint l'équipe d'H.S.I au début de l'année 2011 dans le cadre d'un stage de 8 mois à titre d'étudiant de l'UQTR. Il a alors principalement agi à titre de coordonnateur des activités. Dès lors, il a notamment mis en place un projet pilote afin d'apprendre et jouer au Boccia. Par la suite, monsieur Roy a rapidement mis à l'épreuve ses habiletés de gestionnaire en acceptant le poste de directeur par intérim pour 4 mois. En cette période de restructuration, il a notamment été la personne dominante afin de trouver de nouveaux locaux qui répondaient aux besoins de l'organisme, tout en développant des liens étroits avec des partenaires de la région. Depuis ce temps, monsieur Roy agit comme consultant et membre coopté pour notre CA. Leader, rassembleur et dynamique, monsieur Roy représente un exemple à suivre ! Bravo et merci pour tout !!!



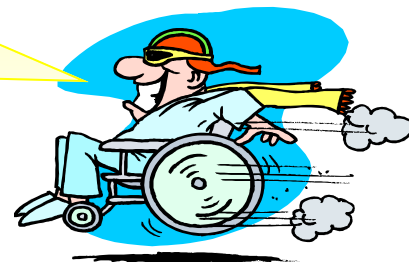
## Suggestions de Viateur

par Johanne Leccesse

### Le Sud en Fête (Dates pour 2013 à venir)

Rappelons que la formule *Le Sud en fête* consiste une série de spectacles gratuits animée par Anik St-Pierre et le groupe Boulevard qui accompagnent un artiste invité. D'autres artistes locaux viennent se greffer au cours de la soirée. Les soirées ont lieu de la fin juin à la fin août sur le site de l'horloge du millénaire, sur la 5e avenue dans le secteur Shawinigan-Sud.

Site Web : [www.lesudenfete.com](http://www.lesudenfete.com)

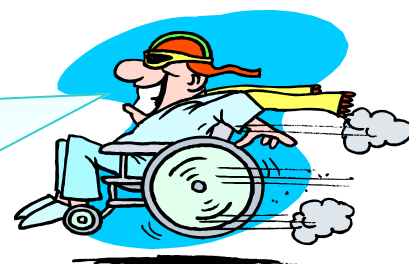


### Place Biermans

Les Cinémas Biermans comptent 8 salles de cinéma ultra-confortables, avec sièges inclinables et son numérique. Les cinémas vous offrent aussi la possibilité de visionner un film en toute intimité dans la loge VIP, comprenant 8 sièges de dimensions supérieures, un système de son privé et un service personnalisé.

Téléphone : 819- 539-8899

Site web : [www.placebiermans.com](http://www.placebiermans.com)



### Messmer Intemporel

Après avoir conclu sa dernière tournée au Québec avec plus de 450 représentations et plus de 250 000 billets vendus, Messmer est de retour de France avec son nouveau spectacle, Intemporel. Cette fois, Messmer invite les spectateurs à entrer dans son laboratoire expérimental pour de nouvelles aventures plus étonnantes et divertissantes que jamais. Dans un univers futuriste, indépendant du temps, Messmer confond le passé, le réel et le futur pour permettre à ses sujets de voyager à travers les époques, l'espace et le monde. Messmer combine la technologie à ses différentes techniques afin de repousser les limites du subconscient, mettant à profit tous les sens au cours de ses expériences. Le cerveau n'a plus de secret pour le Fascinateur! Intemporel invite les spectateurs, autant sur la scène que dans la salle, à prendre part à ses numéros drôlement spectaculaires. Entrez dans son nouveau laboratoire du mystère, de l'émerveillement et du rire où les possibilités sont infinies! Messmer surprend encore et fait rêver avec son nouveau spectacle Intemporel...

Date : 4 mai 2013 à 20h

Endroit : Salle Philippe-Fillion

Prix au guichet: 51 \$ / Achat téléphonique et achat en ligne: 54 \$/Taxes et frais de service inclus.

Site web : [www.cultureshawinigan.ca](http://www.cultureshawinigan.ca)



## Témoignage

par Michaël Mongrain



Bonjour, mon nom est Michaël Mongrain. J'ai 26 ans et je suis atteint de paralysie cérébrale.

Tout a commencé le 7 janvier 1987, la grossesse de ma mère s'est bien déroulée. À l'accouchement, le placenta est sorti en premier, ce qui fait que j'ai manqué d'air et que certaines cellules sont mortes. Au début, les médecins ne me donnaient que quelques heures à vivre ou je devrais être légume. J'ai alors été baptisé à l'hôpital. J'ai passé très près de mourir et ma mère également. Nous avons passés quelques semaines à l'hôpital sous observation.

Quand les médecins ont vu que je voulais me battre pour rester en vie, ils ont dit : «cet enfant ne sera jamais propre, jamais autonome». J'étais dédié à une vie de paraplégique, dans un fauteuil roulant. À partir de quelques mois à peine, j'ai commencé à aller en clinique de réadaptation 3 fois semaines à Trois-Rivières pour faire de la physiothérapie, orthophonie et ergothérapie.

Quand je suis finalement rentré à la maison, j'ai vu que j'avais 2 grandes sœurs qui m'attendaient à bras ouvert. Je voyais mes sœurs jouer, courir partout, même parler !!! Je me suis dit: «Moi aussi je veux jouer et avoir du plaisir !» C'est comme cela que j'ai commencé à me trainer partout dans la maison. Me déplacer à quatre pattes et à l'aide d'une marchette m'a permis de développer mes muscles dans mes bras et mes jambes. Ce n'est qu'à quatre ans que j'ai commencé à marcher et à parler mais je voulais courir avant tout ! Ce n'est pas quelques égratignures sur les genoux qui vont m'arrêter !

À 5 ans, comme tous les autres je rentre à l'école, mais ce n'est pas simple de rester assis toute la journée. On m'accordait une éducatrice personnelle pour m'aider à cheminer. Sans elle je crois que je n'aurais jamais vu le bout de mon primaire.

Rendu au secondaire, je suis malheureusement pas au bout de mes peines, les cours vont encore plus vite et j'ai l'impression de ralentir le groupe. Je suis alors catalogué l'handicapé de l'école et le rejet. Pendant près de 4 ans je vis l'enfer à l'école. Je vous

épargne de tous les parjures que j'ai endurés! Je décide d'abandonner au début de mon secondaire 4. Ma carapace n'était plus assez forte pour continuer. Je suis donc allé rester dans une famille d'accueil à Trois-Rivières pour poursuivre mes études. Une école où il y a déjà des personnes handicapées dont quelques-uns en fauteuil roulant. En moins d'une semaine je me suis fait des amis et j'ai été accueilli comme un roi. C'est d'ailleurs là que j'ai commencé à m'occuper des gens en fauteuil roulant.

Après je suis allé faire un D.E.P. en Réalisation en Aménagement Paysagers à Nicolet. Je n'ai pas trouvé de travail dans ce domaine entre autre à cause de problèmes de dos à cette époque. Mes maux de dos ont été réglés quelques années plus tard grâce à un entraînement précis pour me renforcer au gym.

J'ai alors connu Handicaps Soleil qui m'a permis de créer mon cercle d'amis actuel dont ma copine.

J'aimerais en terminant, pour tirer une conclusion à mon histoire, que si tu as un rêve, crois-y pis fait tout pour le réaliser. Moi, avoir écouté tous les médecins, je ne serais pas l'homme que je suis aujourd'hui. Tout ce que j'ai aujourd'hui, je ne l'ai pas volé, je l'ai travaillé. J'ai mon permis de conduire depuis l'âge de 16 ans et j'ai travaillé pendant près de 6 ans dans une usine d'électronique.

Michaël Mongrain  
Votre vice-président de H.S.I.

## Environnement

par Philippe Roy



AVANT DE JETER, ÉCOUTEZ VOTRE VOIX ÉCOLO !



VOTRE VOIX ÉCOLO.com

Lors de l'une de mes dernières chroniques qui concernait le concept **d'achat responsable**, j'ai effleuré la notion **d'achat local**. J'aimerais donc aller un peu plus loin dans cette idée pour vous permettre une meilleure compréhension de celle-ci et faire valoir ses retombés pour l'ensemble de la région.

De plus, la Ville de Shawinigan a aussi fait part de sa volonté, dans son plan directeur pour l'année en cours, de vouloir limiter un peu cette part de la consommation qui nous échappe aux mains d'autres villes et/ou régions du Québec ou même du monde. L'équation effectuée pour obtenir le montant de cette perte ou de ce bénéfice est ce qu'on appelle la balance commerciale. Celle-ci concerne la différence entre la capacité d'achat annuelle de l'ensemble de la population moins la consommation réelle effectuée dans la ville. Hors justement, cette balance est plutôt négative pour la ville de Shawinigan et ce de quelques millions de dollars.

Il devient donc intéressant de se pencher sur cette réalité, changer certaines petites habitudes toutes simples et pousser chacun à faire sa petite part. C'est d'ailleurs la somme de tous les petits gestes qui font une grande différence au final...

Donc, dans un premier temps par exemple, ayez le réflexe de commencer votre magasinage en ville et lorsque vous ne trouvez pas quelque chose chez un commerçant, ce qui peut arriver évidemment, demandez-vous si vous ne pouvez pas le commander et le faire venir. Tenez-vous au courant de tous ces petits commerces qui ouvrent et abandonnent Shawinigan. Souvent vous trouverez ce que vous avez besoin à deux pas et vous ne le savez même pas. Aussi, considérez que souvent le peu d'économie effectuée ailleurs est vite compensé par le coût du transport effectué et le temps. Prenez la peine d'encourager les artisans de votre région, restaurateurs et commerçants qui offrent un produit unique et de qualité. Ce sont eux qui dynamisent votre région. N'oubliez pas que chacun des dollars investi ici retournera dans l'économie locale et à son tour sera investi à nouveau dans la région dans d'autres commerces et ainsi de suite. Tout le monde y gagne !

Au final, participer et prendre soin de l'économie locale par de petits achats volontaires et engagés au sein de la communauté, c'est permettre éventuellement à la qualité, à la diversité et à la disponibilité de l'offre de service et de produits de consommations d'augmenter significativement. Qui en ressort gagnant ?... C'est vous ! Soyez donc fier de votre ville et de votre région et ayez une appartenance pour elle... Moi j'aime Shawinigan et je m'y engage !

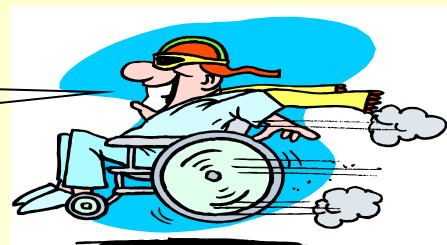
## Le citron pour votre santé

par Simone Émond

### Incroyable le citron congelé

De nombreux professionnels de restaurants et brasseries utilisent ou consomment le citron entier et rien n'est gaspillé.

Comment pouvez-vous utiliser le citron entier sans déchets ?



Simple...placez le citron au congélateur. Une fois que le citron est gelé, râpez le citron entier (pas besoin de l'éplucher) et le saupoudrer sur le dessus de vos aliments.

Saupoudrez dans votre whisky, vin, salade de légumes, crème glacée, de la soupe, nouilles, sauce à spaghetti, riz, sushi, plat de poisson.

Tous les aliments, de façon inattendue ont un goût merveilleux, quelque chose que vous n'avez goûté auparavant. Très probablement que vous ne pensez qu'au jus de citron et la vitamine C. Pas plus.

Maintenant que vous avez appris ce secret de citron, vous pouvez l'utiliser même dans les nouilles instantanées.

Quel est l'avantage majeur de l'utilisation du citron entier autre que la prévention des déchets et l'ajout de nouveaux goûts à vos plats ?

Eh bien, les zestes de citron contiennent des vitamines jusqu'à 5 à 10 fois plus que le jus de citron lui-même. Et oui, c'est ce que vous avez gaspillé.

Mais à partir de maintenant, en suivant cette procédure simple de geler le citron entier, puis déposer sur le dessus de vos plats, vous pouvez consommer tous les nutriments et cela est plus sain.

Il est également considéré que les zestes de citron soient régénérateurs de santé dans l'éradication des éléments toxiques dans le corps.

Donc, placez votre citron dans votre congélateur, puis râpez-le sur votre repas chaque jour. Il est un élément clé pour rendre vos aliments plus savoureux et vous vivrez plus sainement et plus longtemps. C'est le secret de citron ! Mieux vaut tard que jamais ! Les avantages surprenants de citron.

Source : inconnu

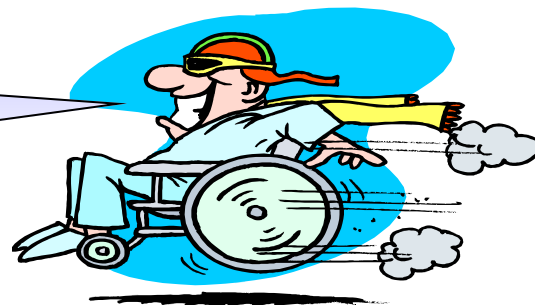


## Trucs de Viateur

par Caroline Parent

### Entretien des ongles lors du jardinage

Passez du savon sous vos ongles pour éviter de les salir lorsque vous travaillez la terre.



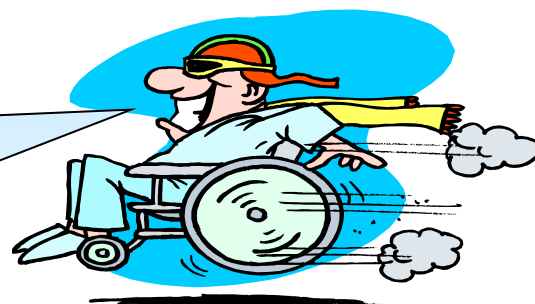
### Création de votre plate-bande

Vous voulez faire une nouvelle plate-bande dans votre jardin et vous ne voyez pas comment cette nouvelle forme s'harmonisera avec le reste ? Utilisez votre boyau d'arrosage et formez par terre le contour de la plate-bande que vous voulez créer. Ainsi, vous en aurez un aperçu !



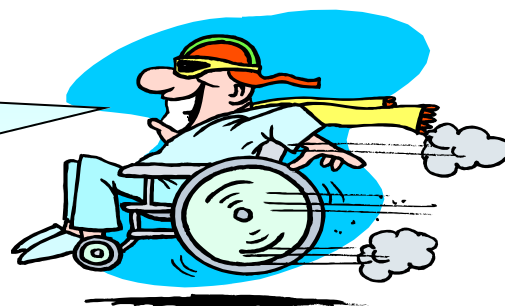
### Faciliter le rempotage des plantes

Pour faciliter le transfert d'une plante d'intérieur vers un pot plus grand, placer l'ancien pot (le plus petit des 2) dans le nouveau pot (le plus grand). Ensuite, verser le compost entre les deux pots et bien le compacter. Retirer l'ancien pot. L'espace nécessaire pour les racines de la plante sera bien formé.



### Boîtes à fleurs en bois

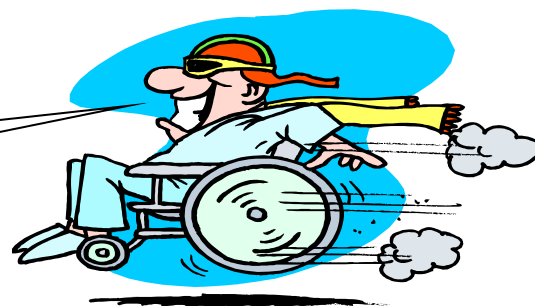
Pour conserver vos boîtes à fleurs en bois plus longtemps, recouvrez l'intérieur d'une pellicule de plastique, tel un sac à ordures. Percez des trous pour laisser l'eau s'écouler et ajoutez le terreau et les plantes. Ainsi, vous empêcherez le contact entre la terre et le bois et retarderez la dégradation.



## Histoire à faire réfléchir...

par Caroline Parent

**C'est l'histoire de la  
boîte à bisous**



Un jour, un papa en colère disputa sa petite fille parce qu'elle avait pris tout un rouleau de papier cadeau.

Le papa gronda la petite fille et lui expliqua qu'on ne doit pas jouer avec le papier cadeau. Sans lui demander ce qu'elle en avait fait, il lui donna une punition et la punit il la priva de télé...

Quelque temps après cet «incident», le papa rentra du boulot crevé, énervé et découvrit qu'il manquait les rubans de satin qui servent à emballer les cadeaux. Furieux il appela la petite et la gronda de nouveau ! (pas fut-fut le papa)

Sans lui demander d'explications, il lui fit la leçon : ON NE GÂCHE PAS LES LIENS DE SATIN QUI SERVENT A EMBALLER LES CADEAUX ! Le papa punit la petite fille, elle fut privée de nintendo.

Quelque temps après, un beau matin, un dimanche vers 9 heures (oui, les enfants se lèvent tôt le dimanche de préférence le matin), la petite bondit dans la chambre de ses parents avec un beau cadeau qu'elle offrit à son père.

Le papa ne se rappelait pas que c'était le dimanche de la «fête des pères» et fut ému et content de déballer le joli cadeau qui avait été confectionné avec le papier et les liens de satin.

Quand il ouvrit son cadeau, il n'y avait rien dedans !!!!

Il disputa sa petite fille en lui disant qu'elle avait gâché de la marchandise pour rien.

La petite fille lui dit en pleurant qu'elle n'avait pas d'argent pour acheter quelque chose et qu'elle avait rempli la boîte avec les bisous les plus tendres qu'elle avait.

Quelque temps plus tard, la petite fille partie en colonie de vacances pendant un mois, un long mois, un très long mois.

Depuis ce jour, le papa ne quitte plus sa boîte à cadeau (il l'emporte même au travail) et l'ouvre les jours où sa petite fille lui manque...

## Les anniversaires

par Caroline Parent

### Avril

5 ..... Stéphanie Chapdelaine  
 5 ..... Gérard Lambert  
 16 ..... Nancy Bordeleau  
 19 ..... Christine McGregor  
 24 ..... Isabelle Leclerc  
 25 ..... Lise Mongrain  
 30 ..... Suzanne Hardy

### Juin

3 ..... Chantal Gélinas  
 6 ..... Yves Therrien  
 13 ..... Réjeanne Désaulniers  
 13 ..... Jeannine Lambert  
 21 ..... Denise Lemay  
 24 ..... Lise Dessureault  
 25 ..... Simone Émond

### Mai

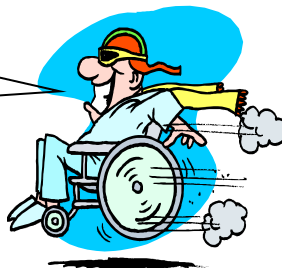
1<sup>er</sup> ..... Ginette Durand  
 6 ..... Marilie Therrien  
 9 ..... Doris Lemay  
 13 ..... Gabrielle T.-Francoeur  
 15 ..... Julie-Anne Therrien  
 18 ..... Michel Pellerin  
 21 ..... Patrick Boucher  
 24 ..... Louiselle Bournival  
 25 ..... Jacqueline Gélinas  
 26 ..... Nicole Pelletier  
 30 ..... Hélène Samson  
 31 ..... Johanne Lépine

### Juillet

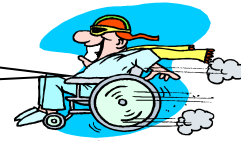
6 ..... Renald Bordeleau  
 13 ..... Gisèle T.-Dargis  
 17 ..... Marie-Claude Caron  
 17 ..... Jean Laurendeau  
 19 ..... Jolyane Damphousse  
 23 ..... Pierrette M.-Deschênes  
 28 ..... Lydia Damphousse  
 29 ..... Jean-Marc Thiffault  
 30 ..... Roland Désilets



Joyeux Anniversaire  
à tous !



Voici quelques énigmes !



1. On la trouve dans la pensée du philosophe et du poète, dans le ravin c'est un danger, parfois dans la mer elle inquiète. Qui est-elle ?
2. Instrument qui ne joue pas de musique, son aiguille personne ne pique, on se trouve tout affolé si par nous elle est égarée. Qui est-elle ?
3. C'est parfois le bout du fouet, elle fait parfois des trous d'un seul jet, parfois elle est décolorée et même nettoyer la plaie. Qui est-elle ?
4. Son droit est bien lucratif et présente divers tarifs. Il voyage à travers le monde entier et peut s'échanger sur les marchés. Qui est-il ?
5. Il aime à être montré et suivi et l'imiter est toujours bon. Il peut servir de leçon et de mise en garde aussi. Qui est-il ?
6. Il peut s'agir d'un soupçon car c'est une petite quantité. On aime cette peau si parfumé provenant de l'orange ou du citron. Qui est-il ?
7. Son offre est rémunérée, du temps il est scolaire, les jeunes recherchent parfois trop longtemps le premier. Qui est-il ?
8. Un requin peut nous y faire penser et un champion peut l'utiliser, mais il n'est alors pas pareil à celui que l'on a dans l'oreille. Qui est-il ?

Source : inconnue

Solutions des énigmes page 19

## Saviez-vous que...

par Caroline Parent



D'où vient l'origine du mot «printemps» ?

Depuis toujours, le printemps a été tenu pour un renouveau, un grand commencement, un début. D'où son nom.

Le mot *printemps*, en effet, n'a rien à voir avec le nom latin de cette saison, qui était *ver* (prononcez ouère). Certes, on a pu dire jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle *la primevère*, comme l'italien actuel dit *primavera*. Mais ce mot ne se dit plus que pour une plante (du printemps, d'ailleurs), la primevère...

C'est *printemps* qui l'a remporté, c'est-à-dire le *prin temps*, le premier temps, le début. L'initiale *prin* est devenue opaque. Elle provient de l'adjectif «premier». On connaît pourtant les expressions «de prime saut», qui se dit d'une personne primesautière, et aussi «de prime abord», de premier abord, à première vue.

Le printemps est le *prin temps* de quoi ? Eh bien, de l'été. On en comprend les raisons. Dans la conscience populaire, il n'est véritablement que deux saisons, l'hiver et l'été. Historiquement, le printemps est donc le début, le commencement de l'été, sa levée de rideau, et si j'ose dire ici son «*prime time* !»

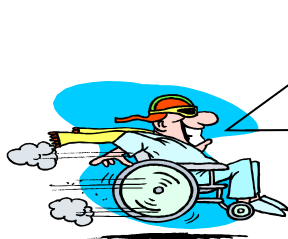
Source : (Texte basé sur les études de l'éminent linguiste Bernard Cerquenghini)

## Jeux Quiz du Printemps

1. **Que faut-il semer pour faire pousser une plante ?**  
a) Un bourgeon b) Une graine c) Une feuille d) Une racine
2. **Une plante possède des feuilles, une tige, et des racines. À quoi lui servent les racines ?**  
a) À dormir b) Pour ne pas s'envoler par grand vent c) À se nourrir d) À respirer
3. **Quand commence le printemps ?**  
a) Le 21 avril b) Le 21 mars c) Le 21 février d) Le 21 mai
4. **Au printemps les feuilles sortent des bourgeons. Comment appelle-t-on ce stade ?**  
a) L'éclatement b) Le débourgeoisement c) Le battement d) Le débourgeoisement
5. **Quelles fleurs peut-on trouver dans son jardin au début du mois de mars ?**  
a) Des pâquerettes b) Des roses c) Des jonquilles d) Des géraniums

Source : [http://www.chezpilou.com/dossiers/printemps/quizz\\_printemps/p\\_quizz\\_printemps.htm](http://www.chezpilou.com/dossiers/printemps/quizz_printemps/p_quizz_printemps.htm)

## Sudoku



La règle du jeu est simple : chaque **ligne**, **colonne** et **région** ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9

À vous de jouer !

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

Source: [www.sudoku-land.com](http://www.sudoku-land.com)  
Grille du 14 février 2013

## Mot-Mystère

Thème : Le camping Réponse : 10 lettres

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

A) Animaux	Ciel	P) Pêche
Arbres	F) Fanée	Pic
B) Bagages	Feu	R) Randonnée
Bois	Fleurs	S) Sac de couchage
Bottes	Forêt	Sens
Boussole	H) Hache	Sentier
Brise	Hibou	Source
Butte	Hobby	T) Tente
C) Campeur	L) Lac	Toile
Carte	Lampe	U) User
Cèdre	M) Marche	V) Vent
Chasse	Matelas	
Chaussures	N) Nuit	
Chemin	O) Ours	

Mot mystère :

-----

Source : <http://www.galoche.ca/galoche/motmystere.asp?NoMystere=25>



Solutions des jeux page 19

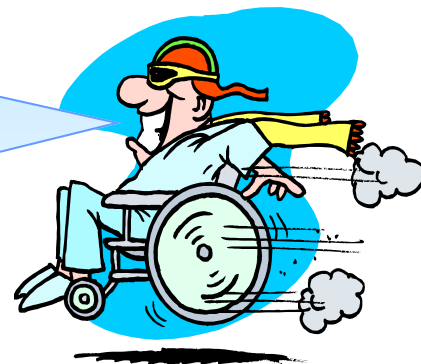
## Recette santé

par Claire Bolduc

## Biscuits au gingembre

### Ingrédients :

3 tasses farine blanche (tout usage)  
 1 c. à thé bicarbonate de soude  
 2 c. à thé gingembre en poudre  
 1 c. à thé cannelle en poudre  
 3/4 c. à thé sel  
 1/8 c. à thé poivre blanc en grains, ou noir, moulu finement  
 4 clous de girofle, moulus finement  
 2 c. à soupe gingembre frais, râpé  
 1/2 tasse beurre non salé  
 1/2 tasse cassonade  
 1/4 tasse miel  
 1/4 tasse mélasse  
 1 oeuf calibre gros

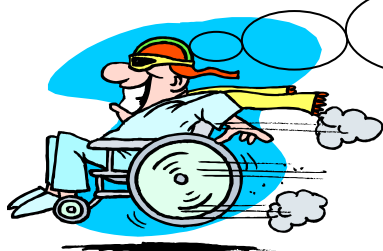


1. Tamiser la farine, le bicarbonate, le gingembre en poudre, la cannelle et le sel dans un bol de grandeur moyenne. Moudre finement les clous de girofle et les grains de poivre, à l'aide d'un moulin à épices ou d'un mortier et pilon. Les ajouter aux ingrédients secs. Râper le gingembre frais et l'ajouter au reste.
  2. Mettre le beurre, la cassonade, le miel et la mélasse dans un grand bol ou casserole, puis chauffer aux micro-ondes ou sur la cuisinière pour pouvoir mélanger plus facilement. Brasser le tout à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène, puis en verser un peu dans le bol moyen et bien brasser jusqu'à obtention d'une pâte. Transférer cette pâte dans le grand bol et mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture de pâte à tarte.
  3. Diviser la pâte en 3 boules, envelopper celles-ci dans une pellicule en plastique et réfrigérer pendant environ 1/2 heure. Cette étape a pour but d'obtenir une pâte ferme plus facile à rouler. (On peut préparer la pâte 2 jours à l'avance et la garder au réfrigérateur, ou la congeler jusqu'à 2 mois).
- Former et cuire les biscuits**
4. Préchauffer le four à 350°F (175°C). Tapisser de papier parchemin une grande plaque à biscuits (d'environ 30 x 38 cm). Selon la grosseur et l'épaisseur des biscuits, cette recette en donne environ 60, que l'on cuit dans 3 plaques à biscuits de dimension standard.
  5. Enfariner très légèrement la surface de travail. Travailler une première boule de pâte (en laissant les 2 autres au réfrigérateur). Écraser cette boule pour obtenir une galette, puis la rouler à l'aide d'un rouleau à pâte en soulevant plusieurs fois la pâte et en la tournant pour qu'elle ne colle pas à la surface. Rouler jusqu'à obtention d'une couche d'environ 2-3 mm d'épaisseur ou même plus mince. À l'aide d'emporte-pièces, découper les biscuits et les déposer sur la plaque, en laissant 5 mm d'espace entre les biscuits. Réunir les restes et répéter l'opération.
  6. Cuire au centre du four jusqu'à ce que les biscuits soient un peu dorés sur les bords, soit environ 8-10 min, selon la grosseur et l'épaisseur des biscuits. Laisser refroidir 1 min sur la plaque, puis les transférer sur une grille à l'aide d'une spatule en métal. Les laisser tiédir sur la grille.
  7. Répéter le procédé avec les 2 autres boules de pâte, en attendant quelques minutes entre 2 cuissons pour permettre à la plaque de refroidir un peu.
  8. Attendre que les biscuits soient à la température de la pièce avant de les mettre dans une boîte en métal, pour une bonne conservation.
- Donne 60 biscuits. 1 biscuit de 10g =50 calories, 1.5g. de lipides, 9g. de glucides et 1g. de protéines.**

Source : De SOS Cuisine.

## Pensée de Viateur

par Caroline Parent



C'est l'espoir des beaux jours qui luit dans le ciel  
bleu,  
Qui chante, au bord des eaux, dans le frisson  
des saules;  
Et le soleil d'avril change en perles de feu  
Les pleurs que le matin secoue à ses épaules.

Source : inconnue

### Solutions des jeux

#### Sudoku

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

#### Mot mystère

moustiques

#### Quiz du Printemps

1. b
2. c
3. b
4. d
5. c

#### Blagues de Viateur

#### Les énigmes

1. La profondeur
2. La boussole
3. La mère
4. Le timbre
5. L'exemple
6. Le zeste
7. L'emploi
8. Le marteau



**H.S.I. Handicaps Soleil Inc.**

HSI Handicaps Soleil inc.  
442, 4<sup>e</sup> Rue, local 202  
Shawinigan (Québec) G9N 1G7  
Téléphone : (819) 536-5629  
www.handicapssoleil.net

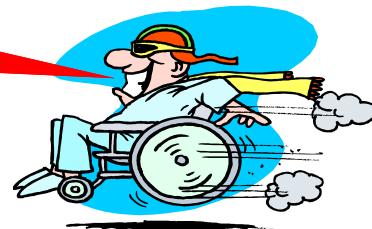
#### Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc  
Josée Houle  
Josée Lacombe  
Sophie Leblanc  
Johanne Leccesse  
Caroline Parent  
Philippe Roy

#### Participation spéciale

Simone Émond  
Michaël Mongrain  
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :  
[www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)



#### Le Béring

est le journal de l'organisme  
HSI Handicaps Soleil inc.  
publié 3 fois  
par année.

Prochaine parution Août 2013

Dépôt légal

ISSN

Bibliothèque nationale du Québec et

Bibliothèque nationale du Canada

#### Responsable de la mise en page

Caroline Parent  
Responsable du français écrit  
Josée Lacombe



**Dr Jean-Victor Bergeron**  
Optométriste

819 536-2504  
Sans frais : 1-866-536-2504  
Télécopieur : 819-536-4942  
[info@jv-bergeron.ca](mailto:info@jv-bergeron.ca)

1882, Avenue Saint-Marc  
Shawinigan (Québec) G9N 2H9



Me Karine La Haye, LL.B. D.D.N.  
Notaire

- Testament
- Mandat
- Droit corporatif
- Droit immobilier
- Succession

Tél. : 819 731-8995  
Télééc. : 819 731-8885  
[karine.lahaye@notarius.net](mailto:karine.lahaye@notarius.net)

1000, Ave des Cèdres, suite 3  
Shawinigan (Québec) G9N 1D6



**Guy Pellerin & Christian Desbiens**  
Propriétaires

T 819 537-1869 F 819 537-3554  
[012294@uniprix.com](mailto:012294@uniprix.com)

Uniprix  
1920, 5<sup>e</sup> Avenue  
Shawinigan (Québec) G9P 1N4

Comptoir photo / Comptoir postal / Ouvert 7 jours-5 soirs / Photo-passeport et carte-soleil



1999 inc.  
**Copie Service CD**  
impressions numériques

photocopie numérique - service de graphisme - service d'imprimerie

452, 4e Rue,  
Shawinigan Qc G9N 1G7 [819.537.0311](tel:819.537.0311)  
[copie.service@cgocable.ca](mailto:copie.service@cgocable.ca)

**Commanditaires carte de membre:  
Utilisez vos rabais**

 <p><b>LIBRAIRIE CLÉMENT MORIN</b> SHAWINIGAN - TROIS-RIVIÈRES</p> <p>15 % TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER</p>	 <p><b>FUSÉE ROTISSERIES</b> SHAWINIGAN - GRAND-MÈRE</p> <p>10% SUR TOUS LES REPAS. SAUF SPÉCIAUX ET MENUS DU JOUR.</p>
<p>GRUPE</p>  <p><b>JEAN GOUTU</b> SHAWINIGAN - SHAWINIGAN-SUD - GRAND-MÈRE</p> <p>10 % TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER</p>	 <p><b>Restaurant Auger</b></p> <p>10 % SUR TOUS LES REPAS. valide au 493, rue 5<sup>e</sup>, Shawinigan</p>

**Dr Luc Farrier D.M.D.**  
Dentiste généraliste  
Fellow de l'International Congress of Oral Implantologists

**Implantologie dentaire**  
2072 avenue St-Marc  
Shawinigan, Qc G9N 2J2  
819-537-1205



[www.cliniquedentairelucfarrier.com](http://www.cliniquedentairelucfarrier.com)



**Claude Baril**  
Propriétaire

<b>Shawinigan</b> Tél.: (819) 536-4141	<b>St-Tite</b> Tél.: (418) 365-3886	<b>Lac-aux-Sables</b> Tél.: (418) 336-2148
---	--	---



**c'est ça que j'm**<sup>™</sup>

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE      LA TUQUE  
WAL-MART SHAWINIGAN