avril - mai - juin 2022

SOMMAIRE

Edito 2
Pétronelle en mission 3
La coccinelle, symbole de chance 4
Aurevoir Amélie 5
L'anesthésie pour rire? 6
Lu pour vous: Histoire du soir pour les tout-petits 7
Cinq conseils pour un mail parfait 8
Parole de nutritionniste: le cholestérol 10
Recette du nid de Pâques 12
L'œuf, symbole de fertilité 13
Pourquoi dit-on: expressions culinaires 14
Les dix fleurs stars du printemps 15
L'art plastique 17
Le saviez-vous: le chocolat 19
Le cancer colorectal 21
Mots croisés n° 54 et jeu du Mot Mystère / réponse n° 53 22
Votre avis compte 23
Appel aux dons & ordre permanent 24
Mise à jour de vos coordonnées 25

Avec la collaboration de Educa Santé, Annie, Ariane, Julie Delcourt, Louise, Mireille, Sabine, Philippe, Jacques

Hopiclown
www.hopiclown.be

«Le printemps s'annonce toujours rempli de promesses sans jamais nous mentir, sans jamais défaillir»

Michel BOUTHOT

Voici le nouveau numéro de votre trimestriel qui s'annonce lui, bien animé! Nous volerons avec notre amie Petronnelle à dos de coccinelle mais attention à l'atterrissage: Il faudra bien s'accrocher pour ne pas se blesser et se retrouver à pleurer comme une madeleine!

Pleurer comme une madeleine? Mais d'où nous vient cette expression rigolote? Nous le saurons en découvrant la rubrique «Pourquoi dit-on» consacrée aux expressions culinaires. Ça donne faim tout ça...
Et si on se préparait un dessert de Pâques?
C'est de circonstance, non? Alors bon appétit!

Pour digérer tout ce chocolat, un peu de détente... Nous attendons vos propositions, amis cruciverbistes pour le mot mystère de la grille numéro 54! Suivez bien les 5 conseils de Julie pour un mail parfait. Le gagnant se verra récompensé!

Après Pâques et ses bons repas, un conseil de nutritionniste sera le bienvenu, nous avons tout prévu dans ce numéro.
Mais avant de clôturer, nous allons faire appel à votre participation: votre avis compte, aidez-nous donc à préparer le prochain numéro de votre trimestriel en nous faisant parvenir le formulaire que vous trouverez en fin de brochure!

Alors, bonne lecture à vous et merci de votre fidélité et de votre soutien!

1,2,3 Je m'en vais aux Centres

4,5,6 Donner des sourires

7,8,9 De la bonne humeur

10,11,12 Et du réconfort !

Pétronelle a été invitée à « clowner » pour les enfants aux Centres de vaccination à Libramont et à Marche-en-Famenne!

Plein de petites bulles de bonheur partagées avec les enfants, les parents, les infirmier·ère·s, les médecins et les bénévoles 🙂

MERCI !

Pétronelle

La coccinelle, symbole de chance?

• FAITES VOS VŒUX!

Une coccinelle se pose sur vous? La chance va vous sourire!
Et le nombre de pois sur son dos indique combien de mois de félicité (financière, amoureuse, professionnelle, …) nous allons connaître.
Si elle se pose sur votre index, il faut faire un vœu, il se réalisera lorsque l'insecte prendra son envol…
Autant de croyances ancrées depuis l'enfance, auxquelles, adultes, nous avons tant envie de croire!

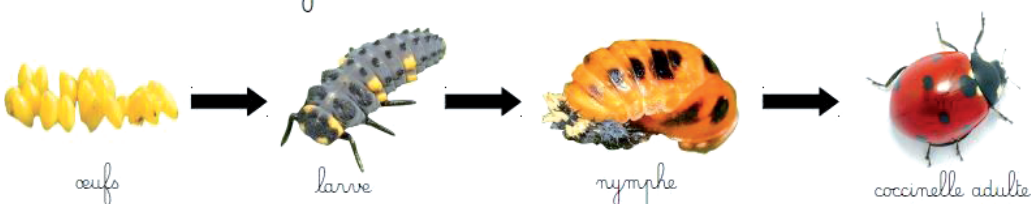
• JADIS UNE LÉGENDE

Au Xème siècle, un jeune homme accusé de meurtre va avoir la tête tranchée… Mais, au moment où le bourreau lève sa hache, une coccinelle se pose sur le cou du condamné.
Surpris, le bourreau suspend son geste et chasse l'insecte, qui revient aussitôt. La scène se reproduit plusieurs fois. Le roi, présent lors de l'exécution, y voit une intervention divine et gracie le supplicié, qui sera innocenté. Cette légende a valu à la coccinelle, dès le Moyen Age, le surnom de « bête à bon dieu » et la réputation de porter chance. Une croyance qui a traversé les siècles…

• ELLE RÉSERVE DES SURPRISES

La coccinelle est l'un des plus beaux insectes de nos jardins, avec sa robe rouge et noire. Pourtant, à sa naissance, elle n'est qu'une pauvre petite larve jaune aux ailes molles, dénuée du moindre point. Il lui faudra 3 jours pour acquérir sa beauté.
Gourmande, elle peut avaler 100 pucerons par jour.
Rusée, elle éloigne ses prédateurs en faisant la morte sur le dos en dégageant un liquide repoussant.

Cycle de vie d'une coccinelle



Manon

Le paradis a de la chance… Un de nos clowns a rejoint ses rangs.

Merci à toi Nic-Nac pour ton implication au sein de notre asbl.
Au nom de toute l'équipe d'Hopi Clown,
nous te souhaitons un bel envol.
Nous n'oublierons pas ton sourire.

Annie, Jacques et toute l'équipe.

L'ANESTHÉSIE POUR RIRE ?

Loin de ses origines, l'anesthésie s'effectue depuis la fin des année 20 par intraveineuse. Les années 40 uniront l'injection intraveineuse à l'inhalation de gaz.

En Belgique, un département anesthésie s'est organisé après la seconde guerre mondiale. Le professeur de l'Université Libre de Bruxelles Henri Reinhold et William de Weerdt furent, notamment, les premiers spécialistes formés au Royaume-Uni.
En 1946, William de Weerdt créa le premier service d'anesthésie de Belgique à l'Université Catholique de Louvain. Ce service s'organisa sur le système anglais.

En résumé, nous évoquerons un léger historique de l'anesthésie au sens large. En voici quelques étapes:

- Pendant des siècles, des plantes furent utilisées pour diminuer la douleur;
- Le gaz hilarant découvert en 1772 possédait après l'inhalation des vertus euphorisantes et anesthésiantes;
- L'américain William Morton remplaça le protoxyde d'azote par de l'éther. Par la suite, il mélangea l'éther à de l'huile d'orange pour atténuer l'odeur;
- Jusqu'à la moitié du XIXème siècle, utilisation de l'alcool pour rendre le patient euphorique et le froid contre la douleur;
- A Edimbourg, l'obstétricien James Young Simpson remplaça l'éther par le chloroforme car moins d'effets indésirables. En 1853, la reine Victoria d'Angleterre accoucha de son huitième enfant selon la méthode de Simpson. Elle décida d'accoucher de son neuvième enfant sous cette anesthésie;
- Deux nouvelles techniques à partir de 1880: anesthésie locale initiée d'une part par Sigmund Freud et d'autre part par l'oculiste autrichien Karl Koller et l'anesthésie dite locorégionale. Le chirurgien William Haisted appliqua cette méthode en injectant de la cocaïne dans la périphérie des nerfs.

Espace Seniors

Des premières histoires pleines de douceur pour rêver et s'endormir bien tendrement.

Editeur: Lito
Date de parution: 01/09/2015
Collection: Les Albums

5 conseils pour un parfait

Rédiger un mail est devenu monnaie courante, de nos jours. Mais connaissez-vous toutes les astuces pour le rendre impeccable? N'avez-vous pas oublié la formule d'introduction ou la pièce jointe? Voici 5 conseils pour un mail parfait.

#1 Choisir un objet convainquant

L'objet d'un mail est souvent délaissé et pourtant c'est la première chose que le/la destinataire.rice de votre mail voit. Le **contenu du mail doit être résumé** dans cet objet de telle sorte que votre lecteur.rice puisse voir en un coup d'œil de quoi il va être question.
Un objet clair et précis est l'idéal. Évitez au contraire de recourir à un objet qui n'explique pas clairement ce dont il est question, qui est trop long ou qui véhicule des messages passifs-agressifs. Quelques exemples: «Urgent!!», «Demande», «Re: TR: Re: TR Rendez-vous ce lundi matin» (il est conseillé d'éviter les abréviations et les répétitions qui viennent alourdir le mail et ne donnent pas envie de le lire).

#2 Choisir la bonne formule d'appel

Tout email qui se respecte débute par une **formule d'introduction** s'adressant à/aux destinataires.rices.
Aussi courte soit-elle, elle est indispensable et varie selon le public.
Dans le doute, mieux vaut être trop poli.e que pas assez. La formule d'appellation classique comme «Madame/Monsieur» est **la solution la plus adéquate** lorsqu'on ne connaît pas l'identité de la personne à qui l'on s'adresse.
Si l'on connait l'identité, on peut opter pour un «Madame/Monsieur» suivi du nom de famille. Lorsqu'il s'agit de personnes que l'on connait bien et avec qui la relation est plus que cordiale (un proche, un collègue), un simple «Bonjour» ou le prénom de la personne suffisent.

#3 Opter pour un contenu compact et structuré

Il s'agit du cœur de votre mail, il faut donc opter pour un contenu clair et rapide à lire. Ainsi, il existe plusieurs astuces à suivre pour mener à bien votre texte:

- Des phrases courtes
- Des propositions en gras et italique/en couleur (à utiliser avec parcimonie car trop d'éléments risquent d'augmenter la confusion du/de la lecteur.rice
- Des listes (qui permettent de structurer les informations et d'aller à l'essentiel)
- Du vocabulaire simple
- Des tournures positives (qui permettent au/à la destinataire.rice d'intégrer efficacement le message)

#4 Trouver une bonne phrase de conclusion

La formule finale de votre mail **dépend de la réaction** que vous attendez de votre destinataire.rice. Celle-ci peut être utilisée par exemple pour informer, sans retour nécessaire, pour solliciter une action de la part de votre interlocuteur.rice, ou pour conclure une conversation.
Selon ces besoins, vous pouvez opter pour des tournures finales variées: «Pour toute question, vous pouvez me joindre par mail», «Je me réjouis de vous rencontrer», «Je vous souhaite une belle fin de journée», etc.

#5 Ne pas oublier de se relire

C'est sans doute la règle ultime ! Se relire encore et encore. Ce serait dommage de laisser passer **une faute d'orthographe** dans votre mail ou de vous tromper dans l'adresse au/à la destinataire car vous avez fait un copié/collé de votre message.
Relisez-vous et profitez-en pour vérifier si vous n'avez pas oublié d'insérer votre pièce jointe !

Julie DELCOURT
References.be

PAROLE DE NUTRITIONNISTE!

Que faut-il manger quand on a trop de mauvais cholestérol?

Autrefois, on supprimait d'emblée tous les aliments riches en cholestérol (jaune d'œuf et foie). Maintenant que l'on connaît mieux le métabolisme du cholestérol on sait qu'il dépend relativement peu des apports alimentaires. En revanche, il augmente en cas d'excès de graisses saturées. Les conseils ont donc beaucoup changé et se sont adaptés à l'évolution des connaissances:

Vous devez surtout surveiller la nature des graisses que vous mangez : mangez peu de graisses saturées, mangez suffisamment d'oméga 9 et d'oméga 3. Limitez les apports de cholestérol alimentaire sans pour autant supprimer les aliments qui en contiennent.

Pour cela:

ÉVITEZ LES GRAISSES SATURÉES présentes dans le gras de la viande, les charcuteries, les fromages, le beurre et la crème, les produits de grignotage, les sauces et fritures, les viennoiseries.

CONCERNANT LES PRODUITS LAITIERS, ne mangez pas plus d'une part de fromage par jour et éventuellement faites appel à du fromage allégé (si vous l'aimez) ; par ailleurs buvez du lait demi écrémé ou écrémé, des yaourts nature (ils sont demi écrémés), du fromage blanc à 0% voire 20% de MG (au maximum). Evitez les yaourts au lait entier.

MANGEZ DES ALIMENTS RICHES EN OMÉGA 3 comme les poissons gras (saumon, sardines, maquereau, hareng), des salades de type mâche, cresson, épinards et faites vos vinaigrettes à l'huile de colza.

MANGEZ PEU DE BEURRE (ENVIRON 10G PAR JOUR). Sinon, faites appel aux matières grasses allégées mais surtout aux margarines enrichies en phytostérols et en oméga 3.

CONCERNANT LES PHYTOSTÉROLS, ILS AGISSENT EN DIMINUANT L'ABSORPTION DU CHOLESTÉROL AU NIVEAU INTESTINAL ET AUTRES MÉCANISMES; une consommation de 3g de phytostérols par jour fait diminuer de 10% le taux de LDL cholestérol (le "mauvais cholestérol"). Cette dose est atteinte soit avec 20 à 30g de margarine aux phytostérols, soit avec un assortiment de produits enrichis tels que certains yaourts ou laits fermentés contenant chacun environ 1g de phytostérols par pot.

Si vous aimez la crème, prenez de la CRÈME FRAÎCHE ALLÉGÉE À 15 VOIRE À 8% DE MG (au lieu de 30% de MG).

Faites la cuisine le plus souvent possible à L'HUILE D'OLIVE (RICHE EN OMÉGA 9).

SI VOUS AIMEZ LES AMANDES, SACHEZ QU'ELLES ONT DES QUALITÉS UTILES EN CAS D'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE: elles sont riches en graisses monoinsaturées (oméga 9) et en phytostérols. La consommation d'une poignée de 30g a montré des effets bénéfiques sur le risque cardio-vasculaire.

DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION DE JAUNES D'ŒUFS ET DE FOIE. CONCERNANT LES ŒUFS, NE LES SUPPRIMEZ PAS. TOUTEFOIS, UNE À DEUX FOIS PAR SEMAINE IRA TRÈS BIEN.

Sachez aussi que maigrir quand est en surpoids et être actif quand on est sédentaire contribue à faire baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) et à faire monter le taux de bon cholestérol (HDL). EN ACCUMULANT TOUS CES CONSEILS, VOUS POUVEZ FAIRE BAISSER VOTRE TAUX DE LDL CHOLESTÉROL DE 30 À 40%. AU-DELÀ, IL FAUDRA COMPLÉTER PAR UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX.

SOURCE: Dr Laurence Plumey
Pour en savoir plus: Le Grand Livre de l'Alimentation, Edition Eyrolles 2014.

Voici une recette simple et rapide qui ravira vos papilles pour Pâques!

POUR 8 PERSONNES - TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

INGRÉDIENTS:
- 150 gr de chocolat pour pâtisseries
- 100 gr de beurre
- 100 gr de corn-flakes (pétales de maïs)
- petits œufs de Pâques en sucre

PRÉPARATIONS:
1. Casser le choclat en morceaux, couper le beurre en dés et faire fondre au bain-marie.
2. Verser les pétales de maïs dans un saladier. Ajouter le chocolat fondu et mélanger délicatement pour bien enrober les flocons de maïs. Déposer des petites tas de ce mélange dans un moule à muffins beurré. Creuser le centre pour former des nids.
3. Garnir les nids d'œufs en sucre et servir.

Source: demotivateur.fr

L'œuf, symbole de fertilité, de vie et de renaissance

Le printemps étant la saison de la renaissance de la nature, l'œuf qui éclot est symbole de vie et de renouveau.

De nombreuses fêtes païennes célébraient la résurrection de la nature symbolisée par l'œuf, porteur d'un germe de vie. «Dans l'Antiquité, au printemps, les Égyptiens, Perses et Romains avaient pour habitude de teindre des œufs et de les offrir» explique le magazine Sciences et avenir.

«Ensuite, c'est très probablement de l'interdiction faite par l'Église, jusqu'au XVII° siècle, de consommer des œufs pendant le Carême qu'est née la tradition des œufs de Pâques», ajoute l'Église Catholique française. «Comme on ne pouvait empêcher les poules de pondre, on conservait précieusement ces œufs jusqu'à la fête de Pâques, à partir de laquelle il fallait écouler le stock»!

Le jour de Pâques, on les faisait bénir puis on les peignait et on les donnait aux enfants.

«Dans la religion chrétienne, l'œuf devient donc symbole de résurrection et marque la fin des privations imposées pendant la période de Carême. L'œuf en chocolat est lui tout récent, il naît au XIX° siècle, probablement par gourmandise et par dérive commerciale», poursuit le magazine.

Si l'œuf peint est sans doute le plus populaire, il existe également des œufs en verre, en porcelaine, en bois, en argent et en or. Peter Carl Fabergé en est l'un des plus célèbres créateurs. Fournisseur des œufs de Pâques du Tsar à la fin du XIX° siècle, il conçut des œufs en métaux précieux et pierres décorées, véritables chefs-d'œuvre de joaillerie.

Source - VLAN 30/03/2022 – Semaine 13

POURQUOI DIT-ON...

Les expressions culinaires

Voici quelques anecdotes sur les expressions culinaires qui sont sur le bout de la langue!

ROULER QUELQU'UN DANS LA FARINE
(usurper, mentir, tromper)

Cette ancienne expression est une variation de « se faire rouler ». La farine étant souvent utilisée par les acteurs de théâtre pour se masquer et maquiller le visage, elle a gagné un sens de faux, de tromperie.

METTRE DU BEURRE DANS LES ÉPINARDS
(améliorer sa situation)

Pour améliorer le goût des épinards (pas très populaires), mieux vaut ajouter une bonne dose de beurre. Le beurre symbolise une facilité, alors que les épinards symbolisent une situation compliquée (ou même des ennuis).

PLEURER COMME UNE MADELEINE
(pleurer beaucoup)

OK il y a un piège… On ne parle pas d'un petit gâteau triste et larmoyant à l'idée d'être trempé dans le café et de finir en goûter… Non, mettez une majuscule à Madeleine et vous obtenez la célèbre protagoniste d'une histoire de la Bible: la prostituée Marie-Madeleine qui pleura tellement en confessant ses péchés au Christ qu'elle lui lava les pieds de ses larmes et les essuya avec ses cheveux.

ENTRE LA POIRE ET LE FROMAGE
(entre 2 évènements, il y a un moment perdu)

Cette expression date du Moyen Age lorsque la coutume était de manger du fromage après les fruits. C'était le moment le plus attendu où les convives étaient rassasiés et prêts à écouter les confidences des voisins.

Les dix fleurs stars du printemps

Au mois de mars, les Tendances florales Interflora se déclinent sur le thème du printemps. L'occasion de redécouvrir ces fleurs qui redonnent vie à nos jardins et nos balcons au contact des premiers rayons d'un soleil bienfaiteur et printanier. Entre les mains expertes de Daniel Liévin, artisan fleuriste à Lens et Hénin-Beaumont et membre du prestigieux Groupe d'Art Flora Interflora, ces printanières revêtent leurs plus belles couleurs pour nous offrir une collection unique, disponible exclusivement au mois de mars, pensez-y pour la fête des grands-mères.

La tulipe La tulipe est une bulbeuse de la famille des liliacées. Disponible chez le fleuriste dès le mois de décembre, elle ne fleurit au jardin qu'à l'arrivée du printemps. Ses principales qualités sont la résistance au froid, une floraison aux couleurs très variées et une excellente tenue en bouquet. Plus de 5.000 variétés de tulipes sont aujourd'hui recensées à travers le monde.

Le narcisse Fleur de printemps par excellence, le narcisse fleurit au jardin aux mois de mars et avril. Sa floraison blanche, jaune, orange, rose ou saumon se remarque alors au milieu d'une nature qui peine à sortir de l'hiver. En bouquet, il est possible d'admirer les charmes de cette bulbeuse beaucoup plus tôt, puisque les fleuristes la compose dès le mois de décembre.

Le forsythia Sa floraison lumineuse marque l'arrivée du printemps. Résistant au froid et s'adaptant à différents types de terre, le forsythia ne passe pas inaperçu avec sa multitude de petites fleurs jaunes qui poussent le long de ses branches. Plébiscité au jardin pour sa floraison précoce et sa croissance rapide, les fleuristes apprécient également sa tenue en bouquet.

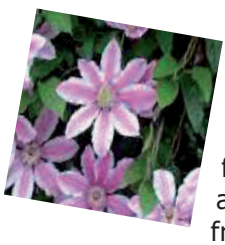
Le magnolia Durant tout le printemps et parfois même en été, il est courtisé pour son feuillage persistant et sa floraison élégante, délicatement parfumée. Qu'il s'habille de blanc, de rose, de pourpre voire de jaune, le magnolia est une véritable star du jardin, mais aussi chez le fleuriste. Offert dans un bouquet, il transmet un message d'amour empreint de conviction et de fidélité.

La jacinthe Qui ne connaît pas la généreuse jacinthe ? Elle est l'une des fleurs les plus populaires de nos jardins au printemps. Au mois de mars et jusqu'en avril, ses fleurs tubulaires en forme d'épis nous offrent ses parfums dans des coloris très variés. Disponible dès le mois de décembre dans les compositions florales, elle promet la sensualité des premiers ébats printaniers.

Le daphné Sa floraison est précoce, car elle peut débuter dès le mois de février. Appréciée en pot comme en pleine terre pour son parfum puissant, son entretien demande en revanche beaucoup d'énergie car la plante est capricieuse et fragile. Dans le langage des fleurs, elle exprime le désir de plaire. Mais attention, sa toxicité lui vaut le surnom d'adorable poison.

Le myosotis Des rocailles aux massifs en passant par les prairies, le myosotis apporte sa touche de douceur à nos paysages printaniers. Légère et aérienne, sa longue floraison nous offre en effet des coloris très tendres. C'est pour cela que le langage des fleurs l'associe au souvenir de moments heureux. « Ne m'oublie pas », lance-t-il ainsi après une séparation amoureuse.

La pâquerette On les reconnaît à leurs blanches, roses ou rouges au cœur jaune vif et c'est d'une manière bien champêtre qu'elles annoncent le retour du printemps. Appréciées pour leur floraison pétillante, les pâquerettes sont des plantes sans exigence qui s'adaptent à tous types de sols ou d'expositions. On l'offre pour avouer un sentiment naissant, timide mais très tendre.



La clématite Avec ses fleurs étoilées qui poussent tout au long de ses lianes, la clématite est considérée comme l'une des plus belles plantes fleuries. Très appréciée pour sa croissance rapide et ses atouts décoratifs, cette grimpante est cependant fragile et sa culture doit être maitrisée. Pour qu'elle fleurisse au printemps, plantez là dès octobre dans un endroit humide et frais.

Le rhododendron Cultivé en pot ou en pleine terre, le rhododendron offre dès le mois d'avril une floraison exceptionnelle, caractérisée par de multiples épis de petites fleurs aux coloris très variés. Il se décline en plusieurs centaines d'espèces et de variétés, dont l'azalée, que l'on peut trouver chez les fleuristes une large partie de l'année. Il traduit l'amour éphémère.

ATELIER D'ART PLASTIQUE

Le Centre René Goffin du CHU Tivoli à La Louvière

Crayon graphite - Néo (9 ans, il accommpagne sa maman)

C'est en septembre 2019 que le Dr C. Springael, hématologue et le Dr I Mancini, oncologue, au Centre René Goffin du CHU du Tivoli à La Louvière contactent l'ASBL Métaphores, un centre d'art plastique, pour assurer l'animation des ateliers de dessin et de peinture mis à la disposition des patients traités ou ayant été traités au Centre René Goffin - CHU Tivoli.

En effet, cet atelier d'art plastique était en place depuis 4 ans auparavant à l'initiative du Docteur Isabelle Mancini avec l'aide et la collaboration du Lion's Club Le Roeulx.

L'âme d'artiste de ce médecin a voulu offrir à ses patients.es un espace d'expression artistique. Un petit moment où le/la patient.e peut passer du temps avec ses proches à travers le dessin et la peinture.

L'art plastique (le dessin, la peinture et la sculpture) est un outil de communication efficace. L'art transmet notre histoire, communique des idées, exprime des sentiments, traduit des rêves et fait part de nos aspirations. En ce sens, la pratique d'une activité artistique apporte de la confiance en soi, de la satisfaction, elle permet de trouver de nouveaux moyens d'expression, d'entrer en contact avec autrui, et de retrouver des sources de motivation, surtout de sortir de ses tracas quotidiens.

Craie blanche sur papier noir - Geneviève D.

Le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi qualifie l'action de «remplir le vide» comme «être dans une zone où de manière totalement absorbée, vous appréciez une tâche facile». Une bonne vie est pour lui celle où cette action n'est pas faite furtivement. Pour réaliser cette action, l'art est un moyen

Fusain - Nathan (12 ans, il accompagne aussi sa maman)

efficace car le participant n'est pas motivé par un but final mais par le processus en lui-même. Cette étude ne concerne pas uniquement les artistes professionnels. En effet, il a été prouvé que les lycéens étaient plus engagés et motivés par leurs cours d'art et que cela avait un effet positif fort sur leur humeur.

Pourtant, cet atelier ne se prétend pas être thérapeutique au sens strict du terme, mais tout simplement comme un espace agréable d'expression plastique où la convivialité, la bonne humeur et la pratique du dessin et de la peinture offrent un moment privilégié en famille ou entre amis et éloigné du traitement suivi au Centre René Goffin du CHU du Tivoli.

Un mercredi sur deux, en après-midi, ce sont des échanges complices entre une maman et ses deux fils, deux sœurs qui échangent leur intérêt pour le dessin, une mamie avec ses deux petits-fils qui partagent leur satisfaction d'avoir réalisé une peinture ou un dessin… Le public est intergénérationnel, les jeunes apportent leur naïveté et leur fraîcheur créatrice, les plus âgés: leur sérénité et leurs expériences. Chacun échange des trucs et astuces pour aboutir à un résultat artistique.

Dans un esprit ludique avec l'objectif que chaque participant développe sa créativité personnelle sans aucune pression académique ou autre. Cet atelier de dessin vise à fournir les outils et les techniques pour un développement artistique personnel et au rythme de chacun!

Le professeur d'art plastique propose un thème ou une technique à explorer, un exercice nouveau, une découverte graphique.

Durant la crise sanitaire, les ateliers ont été organisés en vidéoconférence. Cette proposition était temporaire afin de poursuivre une activité en groupe, éviter l'isolement mais avec plus de sécurité sanitaire.

A présent, avec un maximum de précautions, nous avons pu nous revoir en groupe pour le plus grand plaisir de chacun!

Si vous êtes ou avez été traités au Centre René Goffin du CHU Tivoli à La Louvière et que vous désirez participer à cet atelier, n'hésitez pas à contacter l'ASBL Métaphores. Cet atelier est gratuit!

ASBL Métaphores - www.metaphoresasbl.com

LE SAVIEZ-VOUS?

Notre pays est reconnu dans le monde entier pour son chocolat. Et ce n'est pas le résultat d'une campagne de marketing réussie. Notre chocolat est tout simplement le plus savoureux au monde!

Nous vous expliquons pourquoi, arguments à l'appui.

Le saviez-vous ? Chaque année, nous, Belges, mangeons environ 6 kilos de chocolat ? Ce qui reste, nous l'exportons partout dans le monde. La Belgique est célèbre pour son chocolat aux quatre coins du monde. Mais qu'est-ce qui rend ce chocolat si unique?

CINQ FAITS ÉTONNANTS SUR LE CHOCOLAT POUR ÉPATER LA GALERIE

1. Rien ne fond plus délicieusement sur la langue que le chocolat. Logique: il fond dès qu'il est dans un environnement chauffé à 34° C ou plus.

2. Le chocolat aide à lutter contre l'inflammation. Le chocolat contient une substance anti-inflammatoire, le polyphénol.

3. Le chocolat le plus cher du monde s'appelle La Madeline aux truffes et coûte environ 4 000 €/kg. Cette praline est composée de 70 % de chocolat noir Valrhona, de crème, de sucre, de vanille et… de la truffe la plus exclusive du Périgord français.

4. Le chocolat chaud a longtemps été considéré comme une boisson miracle. L'empereur aztèque, par exemple, buvait chaque jour du lait au chocolat parce qu'il pensait que cela le rendrait plus intelligent et plus fort. Et au 17e siècle, le chocolat chaud était prescrit comme remède à la colère et à la dépression.

5. La plus grande chocolaterie du monde se trouve dans le village de Wieze, en Flandre orientale. Barry Callebaut y produit chaque année environ 270.000 tonnes de chocolat.

L'HISTOIRE ET L'ORIGINE DU CHOCOLAT BELGE REMONTE À PLUSIEURS SIÈCLES

Le cacao est apparu pour la première fois dans notre pays en 1635, lorsque des colons espagnols du Nouveau Monde en ont fait cadeau à l'abbaye de Baudelo à Gand.

Plus de deux cents ans plus tard, en 1857, le pharmacien Jean Neuhaus, dans la Galerie de la Reine à Bruxelles, a eu la brillante idée d'enrober ses médicaments amers de chocolat. Son petit-fils, Jean Neuhaus junior, est allé encore plus loin et a mis au point le tout premier bonbon au chocolat fourré: la praline!

Aujourd'hui, les pralines ont rendu le chocolat belge célèbre dans le monde entier. La boutique originale de Neuhaus est toujours là, Galerie de la Reine, incroyable témoin du passé.

LÉGALEMENT BON

Saviez-vous aussi que la qualité de notre chocolat belge est fixée par la loi ? Depuis 1894, une loi impose que le chocolat belge contienne au moins 35 % de cacao. Dans les faits, ce pourcentage est souvent plus élevé.

Mais cela ne s'arrête pas là.
Nous broyons nos fèves de cacao beaucoup plus finement que dans d'autres pays. C'est pourquoi le chocolat belge a une structure beaucoup plus fine.
De plus, le chocolat belge contient 100 % de beurre de cacao. Le chocolat belge est donc vraiment de qualité supérieure.

Source: Pourquoi le chocolat belge est-il le meilleur chocolat au monde ? | Sodexo4You
https://sodexo4you.be/

Le dépistage du cancer colorectal
Ce qu'il faut savoir

Le colon et le rectum forment le gros intestin. Celui-ci comporte plusieurs sections: le côlon ascendant, le côlon transverse, le côlon descendant et le sigmoïde se terminant par le rectum. Le côlon concentre les résidus de la digestion. Ce processus aboutit à la constitution des selles. Un cancer peut se développer au départ de la paroi du gros intestin. Il est souvent précédé par un polype (excroissance) bénin. Le délai entre l'apparition d'un polype et sa transformation en cancer est de cinq à dix ans. En Belgique, on constate chaque année près de 8.500 nouveaux cas de cancer du gros intestin. Il concerne surtout des personnes à partir de l'âge de 50 ans. Plus tôt on le détecte, meilleures sont les chances de guérison. D'où l'importance du dépistage et d'un diagnostic précoce. Ces signaux d'alarme ne sont pas toujours dus à un cancer colorectal mais voyez votre médecin s'ils se manifestent: un changement inexpliqué et persistant du rythme des selles (constipation, diarrhée), la présence de sang dans les selles, des maux de ventre persistants, une perte de poids inexpliquée.

Pour en savoir plus...

BROCHURE
«Le dépistage du cancer colorectal - Ce qu'il faut savoir»
Editée par la Fondation contre le Cancer - Bruxelles

Cette brochure et beaucoup d'autres sont disponibles sur simple demande à l'adresse
Avenue Général Michel, 1B - 6000, Charleroi
Tél: 071/30.14.48. - Fax: 071/31.82.11 - E-mail : doc@educasante.org

Avec le soutien de:

CHARLEROI VILLE SANTÉ

CLPS Centre Local de Promotion de la Santé Charleroi Thuin
Association Sans But Lucratif

Éduca Santé Promotion de la santé

Wallonie

AViQ Agence pour une Vie de Qualité
Familles Santé Handicap

Mots croisés N° 54

Horizontalement.

1 Il y eut une terrible catastrophe maritime en 1987.
2 J'y pense, puis je n'oublie pas.
3 Oui étranger. – Il faut être bien malade pour y aller. – Initiales d'unités de mesure.
4 J'aimerais bien leurs vendre des chaussures. – Au-devant d'une image.
5 Des boissons ainsi nous font faire la grimace.
6 On les met après l'aube.
7 Appellation d'origine distinguée. – Service gagnant désordonné.
8 C'est au fond qu'on les trouve. – Quand on en boit de trop, c'est comme cela qu'on l'écrit.
9 J'espère qu'il n'y en a pas dans ce mot croisé. – Tellement enlevé qu'il en a perdu une lettre.

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

1	2	3	4	5	6	7	8

Verticalement.

1 Qualifie une constellation.
2 Pour préparer un ouvrage.
3 Sur un bristol. – Meneur.
4 Il a une petite queue sur le dessus,... et je me demande à quoi elle sert. – Possessif.
5 Percés tout mêlé.
6 Grande puissance. – Ville ibère.
7 Souvent en première ligne du 6 vertical 1. – Religion.
8 Collante ou effacée. – Tête d'un(e) chevalier(ère).
9 Comme faisait Harpagon.

Félicitations à Mady Braconnier qui a envoyé la bonne réponse le 23/02/2022 à 20h58

Cadeau:

Petit doudou (18 cm sur 15 cm) à la première personne qui aura envoyé le mot mystère par mail **secretariat@hopiclown.be**

Solution du problème N° 53

Q	U	I	C	O	N	Q	U	E
U	L	C	E	R	E	U	S	E
A	T	T	E	N	T	I	E	E
D	R	U	■	E	■	N	■	■
R	A	S	■	M	O	Q	U	E
I	S	■	M	E	S	U	R	E
L	O	P	I	N	■	I	A	■
L	N	■	E	T	O	N	N	A
E	S	U	L	S	■	A	E	S

mot mystère précédent:
« MAISON »

Votre avis nous intéresse

En vue d'améliorer ce cahier afin qu'il réponde encore mieux à vos attentes, votre avis nous intéresse.
Nous vous proposons de noter de 1 à 5 nos articles

ARTICLE ÉCRIT PAR NOS HÔPICLOWNS O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LE CONSEIL SANTÉ O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LE CONSEIL NATURE O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LES RECETTES DE CUISINE O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

TEXTES DIVERS (scolaire – vacances – divers, ...) O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LE COIN DES PETITS O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

ARTICLE EDUCA SANTÉ O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

Suggestion(s): .....

LOISIRS: VOTRE PRÉFÉRENCE
Cocher ce que vous préférez

O points à relier
O mots croisés
O blagues & devinettes -

Suggestion(s): .....

JE SOUHAITE PARTICIPER AU RÉDACTIONNEL .....

Si oui: vos coordonnées.....

Merci de détacher cette page et nous la faire parvenir soit par mail: secretariat@hopiclown.be.
Soit par courrier: Hôpi-Clown, 244B rue Vandervelde à 6534 Gozée.
Soit formulaire en ligne sur www.hopiclown.be

Envie de nous soutenir? Faites un don!

Dans notre entourage, nous avons connu ou nous connaissons tous des enfants hospitalisés.

Quoi de plus insupportable que la souffrance d'un enfant !

Nous, les hôpiclowns, nous avons notre place pour les soulager.

Quel plaisir de voir apparaître un sourire sur leur visage !

Quel immense bonheur de vivre un moment magique avec eux.

Quelle satisfaction de leur laisser un souvenir comme un rayon de soleil illumine leur journée.

Les dons récoltés sont destinés à :

- Acheter les cadeaux offerts aux enfants hospitalisés tels que livres à colorier, BD, nez rouges,…
- Acheter du matériel d'animation: tels que ballons à sculpter, matériel de magie, maquillage, marionnettes,…
- Encadrer les Hôpiclowns par des formations spécifiques.
- Soutenir l'association: réalisation de nos projets, continuité de notre action et financement de la gestion administrative.

Exonération fiscale à partir de 40 €

Votre attestation vous sera envoyée automatiquement.

Vous désirez faire un ordre permanent en faveur d' « HÔPI-CLOWN », rendez-vous sur notre site internet **www.hopiclown.be** onglet « soutien /ordre permanent »

Ou un don via le compte N° BE28 3601 2106 7120

a.s.b.l. HÔPI-CLOWN
Rue E. Vandervelde 244B - 6534 GOZÉE

MISE À JOUR DE VOS COORDONNÉES

Vous avez apprécié ce cahier et vous souhaitez le recevoir ou qu'il soit envoyé à une autre personne, vous désirez nous communiquer votre changement d'adresse. Merci de compléter et de nous renvoyer ce bulletin à l'adresse suivante.

Nous nous engageons à respecter la réglementation en vigueur applicable au traitement de données à caractère personnel (R.G.P.D.)

HÔPI-Clown a.s.b.l.
Rue E. Vandervelde 244 B – 6534 GOZÉE
Tél. : 071/59.30.34
secretariat@hopiclown.be

☐ Je souhaite recevoir

☐ Je ne souhaite plus recevoir

☐ Je souhaite apporter une correction à l'adresse

☐ J'ai déménagé

l'ancienne adresse .....

.....

Le CAHIER d'hôpi-clown à l'adresse suivante:

Nom .....

Prénom .....

Adresse ..... N° ..... Boîte .....

Code Postal ..... Ville .....

Adresse e-mail .....

Merci de l'intérêt que vous manifestez à notre association