

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec CSQ

Bonjour à tous nos membres internautes,

***A l'aube de la période estivale, il me fait plaisir de vous présenter
cette 4e édition de la Passerelle - Plus.***

***Nous espérons que le format vous plaît et que le contenu que nous avons
sélectionné vous intéressera.***

***Donc, nous vous présentons cette édition sans prétention, dans le but de gar-
der un contact avec nos membres qui ont accès à l'internet.***

***Je vous le rappelle, cette Passerelle - Plus qui s'adresse uniquement à nos
membres internautes n'est pas là pour remplacer la Passerelle régulière, mais
plutôt pour y ajouter des informations pertinentes.***



Alors bonne lecture, espérant que cette édition soit réjouissante et agréable à lire!

Jacques Veclère,
Président sectoriel



**Le conseil sectoriel
vous souhaite!**

Bon été à tous!



AGENDA



28-29 août 2017: Vente des billets pour la Non-Rentrée

31 août 2017: Accueil des nouvelles personnes retraitées

7 septembre 2017: *NON-RENTRÉE 2017*

7 novembre 2017: Messe commémorative
Chez les Sœurs Clarisse

5 décembre 2017: Dîner de Noël (*)

7 décembre 2017: La Grande Guignolée des médias

L'AREQ LE SUROÏT SITE INTERNET

<http://suroit.areq.lacsq.org>

AREQ (CSQ) - Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec



Guignolée 2016



Conseil sectoriel 2017

Accueil | Secteur AREQ-Le Suroît | La Passerelle | Galerie de photos | Calendrier | Nous joindre | Communiqués

*Notre site internet est en pleine élaboration... par contre, vous pouvez le consulter dès à présent.
Vos suggestions sont les bienvenues!
Serge Céré, « webmaster »*

L'AREQ LE SUROÏT MAINTENANT SUR FACEBOOK



Pour rendre plus accessibles les informations ainsi que les activités de l'AREQ Suroît, nous avons créé un groupe **Facebook** qui nous permettra de rejoindre rapidement les membres qui utilisent cette application.

Alors, **abonnez-vous** au groupe pour obtenir rapidement toutes les nouvelles de votre association.

Pour se joindre à nous, tapez **AREQ Suroît** dans votre boîte de recherche de votre page Facebook pour nous trouver.

À bientôt, Dominique Reynolds



Condition des Femmes



Les Héroïnes méconnues du Québec

Cette chronique, proposée par Marie-Andrée Ratelle, présente trente-cinq femmes qui ont marqué l'histoire du Québec.

Consultez le site : http://duruisseauraimbault.areq.ca/heroines_du_quebec.htm

Source : L'Actualité, septembre 2011



1. Marie Rollet (1580-1649)

À Québec, la première fermière de la colonie, veuve de l'apothicaire Louis Hébert, pratique "l'interculturalisme" de Gérard Bouchard avant l'heure : elle instruit les "Sauvageses" et les forme... à l'européenne.

[Plus...](#)

23. Juliette Béliveau (1889-1975)

Les anciens se souviendront d'une minuscule actrice qui pétait le feu dans les vaudevilles aux côtés d'Olivier Guimond. On sait moins qu'elle inspira à Gratien Gélinas son Ti-Coq.

[Plus...](#)



26. Léa Roback (1903-2000)

Ni l'intimidation des patrons, ni les menaces du clergé n'arrêtent cette syndicaliste, qui obtient, en 1956, le premier contrat de travail des ouvrières du vêtement.

[Plus...](#)

28. Jehane Benoît (1904-1987)

Bien avant les Pinard et les di Stasio, elle a initié les ménagères des années 1950 et 1960 à l'art culinaire. Son Encyclopédie de la cuisine canadienne fait autorité dans tous les foyers. Jean Després (1906-1965), Laurette Larocque-Auger, écrit sous un nom masculin ses téléromans, mettant en scène des femmes en quête de liberté. Polémiste passionnée, cette femme-dynamo a ouvert la voie aux Janette Bertrand d'aujourd'hui.

[Plus...](#)



32. Ludmilla Chiriaeff (1924-1996)

Fondatrice, en 1958, des Grands Ballets Canadiens, la ballerine d'origine allemande a formé plusieurs générations de danseurs, au grand dam de l'Église, qui jugeait le ballet...immoral.

[Plus...](#)



46e Congrès de l'AREQ : Lise Lapointe élue à la présidence



Lise Lapointe, du Saguenay-Lac-Saint-Jean, a été élue présidente de l'Association des retraités et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ), au terme du 46^e Congrès de l'Association. Les 650 déléguées et délégués qui étaient réunis à Lévis ont également élu un nouveau Conseil exécutif et adopté les grandes orientations de l'Association pour le triennat 2017-2020.

Lise Lapointe a été la présidente de l'AREQ région Saguenay–Lac-Saint-Jean de 2011 à 2014. Depuis 2016, elle occupait le poste de 1^{re} vice-présidente de l'Association au niveau national.

Conseil exécutif 2017-2020

Le conseil exécutif (CE) se compose des cinq personnes élues par le Congrès. Il administre les biens de l'Association, maintient un secrétariat, voit à la bonne marche des différents services et exécute les décisions du conseil d'administration.

Voici la liste des membres du CE de l'AREQ pour le triennat 2017-2020 :

Présidente : [Lise Lapointe](#)

1^{re} vice-présidente : [Claire Bélanger](#)

2^e vice-présidente : [Nicole Gagnon](#)

Trésorier : [Marcel Leroux](#)

Secrétaire : [Christiane Potvin-Lapalm](#)



Légende photo

De gauche à droite : Nicole Gagnon (2^e vice-présidente), Marcel Leroux (trésorier), Claire Bélanger (1^{re} vice-présidente), Lise Lapointe (présidente), Christiane Potvin-Lapalme (secrétaire)



Société
canadienne
du cancer



La tente (abri) nous a été prêtée et installée
par Michel Rochefort et sa conjointe Huguette Sauvé.
Un gros MERCI!



Relais pour la Vie 2017

Montant amassé par l'équipe, en date du 1^{er} juillet 2017:
5 460,00 \$

Les dons sont encore acceptés jusqu'au mois d'août.

Message de notre capitaine

Bonjour à vous tous,

🌸 Le 3 juin 2017

Nous avons pris la route de l'engagement
Avec dynamisme et persévérance.

Une nuit froide mais remplie de lumières
Tel fut notre Relais pour la Vie.

Une nuit à marcher pas à pas
En pensant à ceux et celles qui nous ont quittés
Une nuit avec l'espoir
L'espoir de vaincre un jour une maladie insidieuse.

Cette nuit nous rappelle combien il est important
De bien prendre soin de soi et des autres.

Je vous remercie pour votre implication.
Je vous remercie pour votre confiance.

Je tiens aussi à vous dire ceci:
J'ai mené l'équipe des Retraités en marche

Avec mon ❤️, ma bonne humeur
Et la conviction qu'ensemble
Nous pouvons faire une différence.

Aujourd'hui, je cède le bâton du relais
À qui voudra bien le prendre
Et le tenir bien haut.

Ultréïa !

Capitaine Lucie Barbeau



protégezvous



LE POURBOIRE : AIDE-MÉMOIRE, par Stéphane Perron
(Mise en ligne : avril 2016 | Magazine : mai 2016)



Chauffeur de taxi, coiffeur, coloriste, massothérapeute, toiletteur canin, traiteur, serveur dans un resto, emballeur à l'épicerie...

Pas facile de se rappeler à qui donner du pourboire !

Même si le pourboire demeure toujours à votre discrétion, voici les recommandations de Julie Blais Comeau, spécialiste de l'étiquette, auteure et conférencière.

Restaurants et bars

- Serveur de restaurant : 15 % avant taxes, incluant le prix de l'alcool (montant calculé sur la valeur réelle de la facture si le service est payé avec un coupon, de Groupon ou Tuango par exemple)
- Serveur d'un buffet : 10 %
- Préposé d'un comptoir « pour emporter » dans un restaurant : aucun pourboire
- Préposé d'un comptoir où on commande debout avec un cabaret : à votre discrétion
- Serveur dans un bar : de 1 à 2 \$ par consommation
- Préposé au vestiaire : environ 2 \$ (aucun pourboire si le vestiaire est gratuit)
- Vendeur de bière dans les estrades : de 1 à 2 \$ par consommation

Hôtel, loisirs et transport

- Femme de chambre : au moins 2 \$ par chambre, par jour (à laisser quotidiennement)
- Chasseur-bagagiste : de 1 à 2 \$ par valise
- Serveur qui apporte le repas à la chambre : aucun pourboire, car les frais de service sont généralement ajoutés à la note
- En croisière : en fonction des normes du croisiériste (inclus dans le prix de la croisière, ajouté sur le compte, payé dans une enveloppe ou non attendu)
- Location de maison sur un site comme Airbnb : aucun pourboire (ou un cadeau d'hôte à votre discrétion)
- Un traiteur qui prépare le repas à domicile : aucun pourboire, car les frais de service sont généralement ajoutés à l'addition
- Chauffeur de taxi : 10 %, s'il offre de petites attentions
- Toiletteur canin : 10 %, ou plus si l'animal était très sale
- Guide dans une activité de plein air, par exemple un guide d'équitation : 5 \$, mais cela peut dépendre, par exemple, de la qualité du service rendu. Aucun pourboire si le guide est un travailleur autonome.
- Pompiste : pas d'obligation, car les clients payent un surplus pour recevoir le service (1 ou 2 \$ s'il fait très froid ou qu'il y a des attentions additionnelles)

Soins corporels

- Coiffeur : 10 %
- Coloriste : 10 %
- La personne qui fait le shampoing : 2 \$ (ou davantage si vous avez droit à un massage de la tête)
- Esthéticienne : 10 % (montant calculé sur la valeur réelle de la facture si le service est payé avec un coupon, de Groupon ou Tuango par exemple)
- Massothérapeute : 10 % (aucun pourboire si c'est un traitement médical)
- Service payé avec une carte-cadeau : 10 % de la valeur réelle

Livreurs

- Livreur d'épicerie : de 1 à 2 \$ (5 \$ s'il doit monter plusieurs étages)
- Livreur de restaurant : 10 % (même s'il y a des frais de livraison)
- Livreur de meubles : aucun pourboire (sauf s'il offre un service supplémentaire, comme reprendre votre ancien canapé alors qu'il n'y est pas obligé)
- Emballeur à l'épicerie : aucun pourboire (même s'il porte vos sacs jusqu'à la voiture)
- Déménageur : montant très variable selon la taille de la résidence, le nombre d'escaliers, etc.
- Camelot : cadeau annuel

Plan d'action contre la maltraitance : un autre pas dans la bonne direction!

15 juin 2017

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) accueille positivement les mesures contenues dans le Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2022. Elle doute néanmoins que les sommes allouées soient suffisantes pour combler les besoins exprimés et les actions annoncées.

« Le plan d'action, qui s'ajoute au projet de loi récemment adopté pour lutter contre la maltraitance, répond à la moitié des douze recommandations que nous avons formulées à l'étape des consultations. Il s'agit donc d'un autre pas dans la bonne direction. », souligne la 2^e vice-présidente de l'AREQ, Nicole Gagnon.

L'AREQ salue entre autres l'annonce d'une campagne sociétale visant à dénoncer la maltraitance envers les personnes âgées. Aussi, la réalisation d'un portrait complet de la situation de la maltraitance au Québec permettra, souhaitons-le, de mieux connaître et documenter cette réalité et de mettre les énergies et les ressources aux bons endroits. Par ailleurs, l'approche de bientraitance, qui s'accompagne de gestes visant la prévention et le repérage précoce de situations de maltraitance dans le réseau de la santé, semble une voie porteuse.

Le nerf de la guerre : l'argent!

Cela dit, les 46 millions de dollars prévus sur six ans pour la mise en œuvre du plan d'action, soit un peu moins de 8 millions par année, semblent bien peu en comparaison des besoins exprimés. À titre d'exemple, faute de moyens, la Ligne Aide Abus Aînés est en opération de 8 h à 20 h, alors que d'autres ressources comme les lignes d'écoute contre le suicide ou encore pour dénoncer la violence conjugale sont en opération 24 heures sur 24. Or, la maltraitance envers les personnes âgées ne prend pas de pause. Une seule situation qui ne serait pas dénoncée faute d'écoute en serait une de trop.

« Les intentions du gouvernement sont louables, toutefois, dans la lutte à la maltraitance comme dans bien d'autres dossiers, le nerf de la guerre, c'est l'argent. Nous craignons que les 52 mesures du plan d'action ne puissent être complètement réalisées, sans compter celles qui n'y apparaissent pas. À cet égard, si le gouvernement investissait les ressources requises pour lutter contre la maltraitance organisationnelle, notamment en ajoutant des ressources dans le réseau de la santé et des services sociaux pour offrir davantage de soins de qualité, les résultats seraient au rendez-vous. », conclut la 2^e vice-présidente de l'AREQ.

À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte plus de 58 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Source :
Dominic Provost
Cell. : 418 929-4082
Courriel : provost.dominic@areq.lacsq.org

Journée mondiale sans sacs de plastique : l'AREQ renouvelle son engagement

Québec, le 2 juillet 2017 – À la veille de la Journée mondiale sans sacs de plastique, qui a eu lieu le 3 juillet, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ), qui regroupe plus de 58 000 personnes âgées, renouvelle son engagement en faveur de la réduction de l'utilisation de ces sacs.

« La Journée mondiale sans sacs de plastique est une belle occasion de se questionner sur l'ampleur du problème de la surconsommation de plastique et ses conséquences néfastes sur l'environnement, tant au Québec qu'à l'échelle planétaire, aujourd'hui et pour les décennies à venir. », souligne la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe.

En effet, on estime qu'il y a actuellement 150 millions de tonnes de déchets de plastique dans les océans et que d'ici 2050, il y aura plus de plastique que de poissons dans ces écosystèmes marins essentiels à la vie. Il y a donc urgence d'agir.

L'AREQ passe à l'action!

Rappelons qu'en 2016, l'AREQ s'est officiellement prononcée en faveur de l'abolition des sacs de plastique à usage unique distribués dans les commerces, puis s'est engagée à passer à l'action.

Ainsi, l'AREQ a organisé plusieurs journées « sans mon sac de plastique » en novembre. Une affiche a été distribuée dans l'ensemble des secteurs de l'Association et des activités variées s'y sont déroulées pour informer la population à propos des problèmes liés à la prolifération du plastique : conférences, activités de sensibilisation devant des commerces, manifestations et rencontres auprès d'élus, etc.

Enfin, en décembre, une pétition lancée par l'AREQ ayant recueilli plusieurs milliers de signatures a été déposée à l'Assemblée nationale afin de demander au gouvernement du Québec d'interdire la distribution de sacs de plastique à usage unique dans les commerces.

Un travail à poursuivre

Au cours des prochaines années, l'AREQ entend poursuivre le travail pour contribuer à la réduction à la source des sacs à usage unique.

« Nous sommes très fiers de l'appui et de l'engagement de nos membres dans le cadre de nos journées sans mon sac de plastique. Cela nous motive à poursuivre le travail. Chaque année, le Québec consomme plus d'un milliard de sacs de plastique à usage unique. C'est énorme. Il faut absolument poser des gestes concrets en faveur de leur élimination. C'est ce que nous continuerons à faire dans les années à venir. », conclut la 1^{re} vice-présidente de l'AREQ, Claire Bélanger.

À propos de l'AREQ fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte plus de 58 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).



Assemblée générale sectorielle
1^{er} mai 2017



Ventes de livres
« Cultures à partager »
Au profit
D'ESPACE SUROÏT



Dîner reconnaissance
2017





Lettre d'une jeune quinquagénaire très lucide.... **Les Vieux à quoi ça sert ?**

J'ai 53 ans, et déjà, j'angoisse à l'idée de ce qu'il m'attend...Mourir, la belle affaire !

Mais vieillir... Oh ! vieillir », chantait Brel (qui a échappé au déclin grâce au cancer qui l'a fauché à 49 ans).

Que vaut un vieux dans une société obsédée par la jeunesse et allergique aux rides et aux chairs molles ? Rien.

Regardez la télé.

Qui a le temps de passer toute sa journée devant la télé ?

Les vieux.

Or, les artistes qui plaisent aux vieux et qui leur rappellent le bon vieux temps ne passent jamais à la télé.

Trop vieux.

On leur préfère les jeunes artistes que les vieux ne connaissent pas.

Même la télé, qui s'adresse pourtant aux vieux, se fout des vieux !

Nous vivons dans un présent perpétuel.

Les choses vont de plus en plus vite, la nouvelle qui fait parler la planète entière ce matin sera complètement oubliée cet après-midi.

Qu'est-ce que vous voulez qu'on fasse avec des vieux qui sont là depuis 1940 ?



Mon commentaire:

Sortez tous les vieux des centres d'achats : et voyez le taux de chômage des jeunes qui perdront leur emploi faute d'achalandage suffisant.

Sortez tous les vieux des restaurants : mêmes résultats et des faillites.

Sortez tous les vieux des hôpitaux : mêmes résultats et des chômeurs.

Sortez tous les vieux des centres d'hébergement : mêmes résultats et des chômeurs.

Sortez tous les vieux des cliniques médicales : mêmes résultats et des chômeurs.

Éliminez tous les vieux du bénévolat et voyez le résultat.

Éliminez tous les vieux des églises et voyez le résultat.

Éliminez tous les vieux de l'Internet et voyez le résultat.

Éliminez tous les vieux "snowbirds" et voyez le résultat.

Éliminez tous les vieux des terrains de golf et voyez le résultat et des faillites.

Éliminez les vieux, employés dans des commerces et voyez le résultat (Wal-Mart, Rona, ...).

Des centaines de milliers d'emplois (jeunes) sont tributaires de l'achalandage des vieux (incluant les fonctionnaires de nombreux ministères et organismes).

Maintenant, imaginez le marasme économique si tous les "vieux" disparaissaient soudainement demain matin.

Au fond, lorsqu'on prend sa retraite, on contribue à créer et à maintenir des emplois.

Réalisez-vous toute la richesse que les « vieux » apportent dans une société ?

Les questions excentriques de la semaine

Le Devoir, 18 juillet 2016 | Virginie Nussbaum - Le Temps, Margot Delévaux - Le Temps | Actualités en société



Photo: Pixabay Les balles de tennis n'ont pas toujours été jaunes.

Pourquoi les balles de tennis sont-elles jaunes ?

On ne pourrait les imaginer dans un autre appareil. Mais le fait est qu'elles n'ont pas toujours été de cette couleur criarde. À l'origine, les joueurs de tennis s'échangeaient des balles blanches. Ce n'est qu'au début des années 1970, alors que le sport commence à être largement diffusé à la télévision (nouvellement en couleur !), que se pose la question de la visibilité. Les blanches sont difficiles à distinguer pour les téléspectateurs, au milieu des lignes de même couleur et des vêtements immaculés des joueurs.

Alors, la Fédération internationale de tennis décide d'introduire le jaune fluorescent, l'« optic yellow ». Si tous les grands tournois l'ont depuis adopté, les balles blanches sont encore officiellement autorisées sur le circuit professionnel.

Malgré le perfectionnement de la fabrication au fil des ans, la durée de vie d'une balle de tennis reste relativement limitée : au cours d'un tournoi comme Wimbledon, on en change après neuf jeux. Sur les deux semaines de compétition, ce sont ainsi plus de 50 000 d'entre elles qui auront foulé le gazon.

Pourquoi dit-on « allô » lorsqu'on décroche le téléphone ?

L'origine de notre « allô » vient du mot anglais *hallow*, qui veut dire « sanctifier, vénérer ». Un terme utilisé par les marins anglais comme salut : « *Sois béni.* » Le terme dérivait alors comme salutation entendue dans un sens plus général et devint le mot bien connu *hello*, qui signifie « bonjour ».

Au téléphone, le terme anglais constitue la salutation introductive de référence. Par le passé, les standardistes étaient même surnommées les *hello girls*. À l'origine, il n'y avait pas de clavier pour composer le numéro : elles vous demandaient à qui vous souhaitiez parler. Une autre théorie soutient que Thomas Edison (1847-1931), l'inventeur du phonographe et du télégraphe, aurait décroché pour la première fois l'appareil inventé par Graham Bell en 1871 en disant instinctivement « *Hello* ».



Puis *hello* s'est transformé en « allô » en France, ou encore en *hallo* en Allemagne, *hola* en Espagne, *hallå* en Suède. Et bien d'autres encore... Tandis qu'en Italie et au Japon, on dit respectivement *pronto* et *moshi-moshi*.

Tarifs des médicaments de la RAMQ au 1^{er} juillet 2017

La Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ) annonce qu'à compter du 1^{er} juillet 2017, la participation financière d'une partie des personnes inscrites au régime public d'assurance médicaments sera modifiée.

Les changements apportés auront une incidence sur la prime à verser annuellement et sur la contribution payable en pharmacie lors de l'achat de médicaments. Ce sont les personnes de 18 à 64 ans, ainsi que celles de 65 ans ou plus sans Supplément de revenu garanti (SRG) ou recevant un SRG au taux de 1 à 93 %, qui sont visées par ces changements.

Voici un résumé de ces nouveaux tarifs, sous forme de tableau comparatif.

Régime public d'assurance médicaments de la RAMQ		
Type de tarif	Du 1 ^{er} juillet 2017 au 30 juin 2018	Du 1 ^{er} juillet 2016 au 30 juin 2017
Prime annuelle	De 0 à 667 \$	De 0 à 660 \$
Franchise	19,45 \$	18,85 \$
Coassurance	34,8 %	34,5 %
Contribution maximale mensuelle		
Personne assurée sans SRG	88,83 \$	87,16 \$
Personne assurée avec SRG	52,65 \$	52,16 \$

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter le [site Internet de la RAMQ](#). Notons également qu'un article sur le sujet sera publié dans le prochain magazine *Quoi de Neuf* (édition de l'automne).

Source : RAMQ

Assurance collective (ASSUREQ) Comment consulter la brochure électronique et les frais couverts par ASSUREQ?

Une [septième capsule d'information sur les assurances](#) est maintenant disponible sur le site Internet de l'AREQ.

Cette nouvelle capsule explique comment consulter la brochure électronique et les différents frais couverts par le régime d'assurance collective ASSUREQ, en utilisant le site sécurisé Accès | assurés de SSQ.

Plusieurs autres capsules sont également disponibles

Capsule 1 : Comment s'inscrire au site Accès | assurés de SSQ

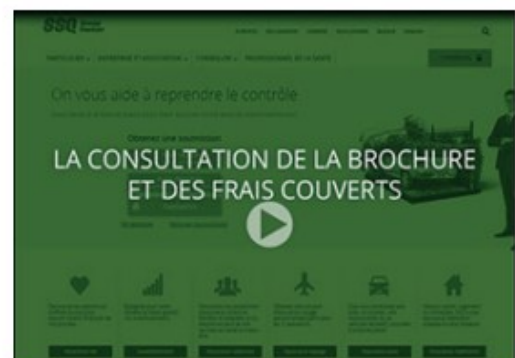
Capsule 2 : Comment obtenir un relevé pour fins d'impôt

Capsule 3 : Comment réclamer au site Accès | assurés de SSQ

Capsule 4 : Comment modifier ses informations personnelles

Capsule 5 : Comment remplir une déclaration de fréquentation scolaire

Capsule 6 : Comment se procurer une preuve d'assurance voyage



Vous pouvez consulter les capsules précédentes ainsi que les documents d'information qui s'y rattachent, sur le site Internet de l'AREQ dans l'onglet [ASSUREQ/ Capsules site Accès | assurés SSQ](#).

JEUX DE MOTS

Quelle est la différence entre
une girouette et un horloger ?
La girouette montre les vents et
l' horloger vend les montres.

La pioche a un manche,
le pull a deux manches
et la semaine a dimanche.

Petit homographe

Près de l'abbaye, les poules
du **couvent couvent**.

Petit homographe

Le bruit déranga une **grue**,
elle alla se percher sur la **grue**.

Lever le coude est la meilleure façon
de ne pas baisser les bras.

Petit homographe

Je suis **content** qu'ils vous **content** cette histoire.

Le chameau peut travailler
cinq jours sans boire,
l'homme peut boire
cinq jours sans travailler !

Quelle est la différence entre
les oiseaux
et les banquiers suisses ?
Les oiseaux font leurs nids
et les banquiers suisses
nient leurs fonds.

Quelle est la différence entre
la lettre A et le clocher de l' église ?
La lettre A, c' est la voyelle
et le clocher, c' est là qu'on sonne.

Petit homographe

Il est **fier** et l'on peut s'y **fier**.

Si tu ne veux pas te taper sur les doigts,
prends ton marteau à deux mains.

Petit homographe

Nous **portions** nos **portions**,
Mais mes **fil**s ont cassé les **fil**s.

Chinois: « Il vaut mieux se disputer avec quelqu'un d'intelligent que de parler à un imbécile. »

Turc: « La nature nous a donné qu'un organe pour la parole et nous en a donné deux pour l'ouïe. Il faut donc plus écouter que parler. »

Africain: « Quand un arbre tombe, on l'entend. Quand une forêt pousse, pas un bruit. »

Arabe: « Vous oublierez peut-être les gens avec qui vous avez ri, mais jamais ceux avec qui vous avez pleuré. »

L'esprit de répartie

Un professeur déjeune à la cantine quand un étudiant vient s'asseoir en face de lui.

Le professeur lui dit : un oiseau et un cochon ne déjeunent pas ensemble !
Eh bien, je m'envole lui répond l'étudiant.

Le professeur est vert de rage, il décide de lui coller un zéro pour le contrôle de la semaine suivante, mais l'étudiant répond parfaitement à toutes les questions.

Alors le professeur lui pose un petit problème :

« Tu es dans la rue et tu trouves deux sacs, l'un contient des billets de banque et l'autre de l'intelligence, lequel choisis-tu ? »

« Le sac rempli de billets. » répond l'étudiant.

« Moi, à ta place, j'aurais choisi l'intelligence ! »

« Les gens prennent toujours ce qu'ils n'ont pas » lui répond l'étudiant ! »

Le professeur étouffe sa rage, prend sa copie et inscrit « CONNARD ».

L'étudiant prend sa copie va s'asseoir et au bout de quelques minutes revient.

« Monsieur » lui dit-il,

« vous avez signé mais vous avez oublié de me mettre une note ! »

TOUR DU MONDE MAJESTUEUX



Taj Mahal, Inde
Photo by Trey Ratcliff



Mystical winter morning at lake Bled surrounded by the Alpes.
Photo by Dan Briski



Palouse Falls, Washington State Parks, USA
photo by Ivan Meljac



Stormy evening light in Riomaggiore, Cinque Terre, Italie
Photograph by Sorin Rechitan, National Geographic



Twelve Apostles, Port Campbell National Park, Australie
Photo by [Joshua Photography](#)

Photos issues d'un diaporama

Pour voir l'intégrale, consultez le
lien envoyé dans le courriel avec
la Passerelle-Plus:

Plein les yeux

RHUBARBE tonique et apéritive

Porter en collier un morceau de racine de rhubarbe guérit, selon les traditions magiques, les douleurs d'estomac... Et pourtant, la rhubarbe peut être très toxique et même mortelle. Délicieuse en confitures, elle est aussi une redoutable salade...



La rhubarbe (*Rheum* en latin) est une plante vivace originaire d'Asie. Elle peut atteindre jusqu'à 2 m. de hauteur, voire plus. Elle pousse au printemps et en automne sur des sols drainés et bien exposés. Marco Polo est le premier à l'introduire en Europe. Le *Rheum raphonticum* (rhubarbe pontique ou rhubarbe Des Moines) est la première espèce cultivée en Europe. C'est de cette rhubarbe que viennent la variété médicinale et les espèces alimentaires que nous consommons aujourd'hui : Canada Red, Valentine, à tiges rougeâtres, Cherry, à tiges plus vertes.

Bonne pour la santé

La rhubarbe est riche en eau, en fibres. Sa teneur en sucre est très faible. Elle contient des vitamines A, C, K, E. et du groupe B, ainsi que du potassium, du calcium, du phosphore, du magnésium, du zinc et du manganèse. Elle était déjà connue au Moyen Âge pour ses vertus purgatives. Tonique et apéritive, la rhubarbe combat la constipation en décongestionnant la vésicule biliaire. Elle doit être consommée avec modération, son emploi ne doit pas être prolongé, car elle peut constiper après avoir purgé. La rhubarbe est déconseillée aux goutteux, aux personnes sensibles des reins ou sujettes aux acidités de l'estomac, aux mamans qui allaitent et pendant les règles.

Plante médicinale

Les Chinois l'ont depuis toujours utilisée pour ses vertus purgatives. La rhubarbe médicinale (*Rheum officinalis* et/ou *raphonticum*) se prend sous forme d'extraits, de poudres ou de teintures, obtenus à partir de leurs rhizomes. Elle est tonique, stomachique, astringente. Les rhizomes de plantes âgées de 6 à 10 ans sont récoltés en automne après jaunissement des tiges et des feuilles. En homéopathie, on la prescrit pour traiter les diarrhées infantiles. On traite les aphtes, les irritations des gencives avec du jus de racines de rhubarbe. Elle peut être appliquée sur les brûlures et les furoncles.

Méfiez-vous des feuilles

Les feuilles irritent l'intestin et provoquent des intoxications graves. Plusieurs personnes, probablement des malades rénaux qui auraient consommé des feuilles de rhubarbe comme on consomme des épinards, en sont mortes. Mais on signale également des intoxications graves chez les animaux domestiques qui consomment en quantité des feuilles de rhubarbe.

Les pétioles, on en raffole

La rhubarbe apparaît sur les marchés dès le mois d'avril jusqu'en juillet. Elle compte parmi les légumes, même si elle est souvent consommée sucrée. Il faut choisir les pétioles (tiges) des jeunes feuilles de rhubarbe. Elles doivent être charnues, fermes et cassantes. Après avoir été pelées et coupées en tronçons, les tiges entrent dans la préparation de compotes, confitures, gelées, liqueurs, sorbets ou garnitures pour tartes. Mais on peut également cuisiner la rhubarbe en légume, en purée pour accompagner un poisson, en sauce pour accommoder du bœuf, du veau ou de la volaille pochée. La rhubarbe se conserve trois jours dans le bac du réfrigérateur. Pour la congeler, lavez les tiges, découpez-les en tronçons, faites-les blanchir cinq minutes dans l'eau bouillante, puis rincez-les à l'eau froide avant de les congeler. Et connaissez-vous ce truc de grand-mère? Pour éliminer les dépôts calcaires de vos casseroles et bouilloires, faites bouillir dans de l'eau des pétioles de rhubarbe.

Crumble à la rhubarbe

1 kg de rhubarbe, 500 g de cassonade
Crumble : 125 g de farine, 125 g de beurre demi-sel, 60 g de flocons d'avoine, 125 g de cassonade, un dl de crème fraîche.

Épluchez la rhubarbe, coupez les tiges en petits morceaux de 2 à 3 cm. Beurrez un plat creux en porcelaine ou en terre allant au four. Répartissez les morceaux de rhubarbe, saupoudrez de cassonade et mélangez le tout. Préparez le crumble dans une terrine : émiettez le beurre coupé en morceaux dans la farine, ajoutez les flocons d'avoine et la cassonade. Mêlez bien le tout. Répartissez régulièrement cette poudre grossière sur la rhubarbe. Faites cuire 40 minutes à four moyen, baissez la chaleur et cuisez encore 10 minutes. Servez chaud, ou très frais, avec de la crème fraîche.



En flânant... Rêverie...

