

Mon Journal



janvier 2004

volume 39

Sommaire

- Portrait 1
Je m'appelle Bill W.
- Le coin d'Allain 2
- Saviez-vous que... 2
- Les nombres 3
Ton adresse et la numérogie
- Mots qui bougent 3
Calligrammes
- Sciences sociales 4
Respecter les convenances
- Jeux 4
- Un secret pour vous 5
Vous vouliez savoir...
- Attention 6
L'inactivité physique chez les enfants
- Vive la santé 6
Une toute petite amande mais une grande amie
- Renseignons-nous 7
Qu'est-ce qu'une avalanche?
- Activités 8

Note sur la féminisation dans Mon Journal
Le Centre FORA se sert de la rédaction non sexiste dans toutes ses publications. Il utilise l'ordre alphabétique pour déterminer la position du féminin, par exemple : *apprenant* et *apprenante*, *apprenantes* et *apprenants*.

Mon Journal, volume 39

Rédactrice en chef
Laura Metay

Graphiste
Albert Paquette

Imprimerie
Centra Web Reproductions

Responsable des abonnements
Louise Romain

Éditeur
Centre FORA
432, avenue Westmount, unité H
Sudbury (Ontario) P3A 5Z8
CANADA
cranger@centrefora.on.ca
www.centrefora.on.ca

Dépôt légal — 1^{er} trimestre 2004
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Mon Journal est publié quatre fois par année : en janvier, en avril, en septembre et en décembre. Le tirage de ce volume est de 4 000 exemplaires.

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* pour fins éducatives à condition de faire mention de la source.

Le Centre FORA remercie le ministère de la Formation et des Collèges et Universités — Direction de la préparation au milieu de travail ainsi que Développement des ressources humaines Canada — Secrétariat national à l'alphabétisation, pour leur appui financier. Les coûts de *Mon Journal* représentent les coûts d'envoi et de manutention.

Le Programme d'alphabétisation et de formation de base est financé par le gouvernement de l'Ontario.



Portrait

Je m'appelle Bill W.

Bill W. c'est Bill Wilson. Il était un alcoolique. Il voulait aider les alcooliques qui voulaient arrêter de boire. Il a créé le programme *Alcooliques anonymes*.

Le programme AA compte 12 traditions ou principes. Certains de ces principes sont les suivants. Il faut avouer notre impuissance. Il faut faire notre **inventaire** moral. Il faut réparer le mal fait aux autres. Il faut répondre à l'appel du devoir. Il faut se livrer à Dieu.

Wilson croyait fermement qu'il existe une clé à vivre **sobre**. C'est de changer la façon qu'on se voit soi-même. Il croyait, en plus, que seul un alcoolique peut aider un autre alcoolique.

Aujourd'hui, AA compte 2 millions de membres. On les retrouve dans 150 pays. Les membres se réunissent dans des sous-sols, des salles de conférence, des gymnases d'école, etc. Ils partagent leur histoire de vie. *Alcooliques anonymes* n'a aucun règlement. Il n'y a pas de conditions d'**admissibilité**. Aucune **cotisation** n'est requise. La plupart des membres donnent leur prénom seulement. D'habitude, ils disent ensuite : «... et je suis un alcoolique.»

Sous l'influence de AA, l'Association médicale américaine a redéfini l'alcoolisme. L'alcoolisme est maintenant une maladie **chronique**. Ce n'est pas un manque de volonté.

Maintenant, d'autres groupes suivent aussi les 12 principes. Ceux qui jouent à l'argent; ceux qui sont toujours endettés; ceux qui ont une dépendance de drogues; ceux qui souffrent

d'un trouble de l'alimentation, etc. — tous ces groupes profitent des 12 principes. En créant AA, Bill W. a créé une organisation qui endure. *Alcooliques anonymes* a, sans doute, sauvé la vie et la famille de beaucoup de gens sur cette terre.

La vie de Bill W.

- Né le 26 novembre 1895 à East Dorset dans l'État du Vermont aux États-Unis.
- Il épouse Lois Burnham en 1918. Il devient un homme d'affaires important. Il connaît beaucoup de succès à New York.
- Mais en 1933, Bill et son épouse vivent de charité. Le jeune couple doit habiter la maison des parents de Lois. Bill est maintenant un *soûlard*. Personne ne veut l'embaucher. Il doit même quêter de la monnaie auprès des gens dans la rue. Il est hospitalisé pour la quatrième fois en raison de son alcoolisme.
- En 1934, il boit son dernier verre.
- En 1935, il se rend voir un ami, Dr Robert Smith, un alcoolique lui aussi. Il supplie le médecin, son ami, de rester sobre avec lui. C'est, de fait, la première rencontre AA.
- En 1938, la fondation *Alcooliques anonymes* est rendue officielle.
- En 1939, il publie un livre : *Alcooliques anonymes*. Le livre inclut les 12 traditions.
- En 1953, il publie *Douze traditions, douze principes*. Ce livre explique la structure de l'organisation AA.
- Bill W. meurt le 24 janvier 1971 d'une pneumonie à Miami en Floride. Il avait refusé beaucoup d'honneurs au cours de sa vie. Il avait même refusé un diplôme de l'Université Yale. Il n'avait jamais pris d'argent pour ses services. Il n'avait pas voulu que le magazine *Times* publie sa photo en couverture, même pas vue de dos. D'après lui, l'**anonymat** assurait l'humilité. Il est toujours resté Bill W.

inventaire : revue détaillée; analyse profonde

sobre : qui boit peu ou pas du tout d'alcool

admissibilité : le fait d'être accepté à quelque chose

cotisation : somme d'argent qu'on doit verser à une organisation

chronique : se dit d'une maladie qui dure longtemps

anonymat : une personne dont on ne connaît pas le nom; un écrit dont on ne connaît pas l'auteur



Le coin d'Allain

Le Top 5 des livres de l'année 2007

Je me compte très chanceux que certains éditeurs m'offrent la chance de lire certains livres même avant qu'ils soient publiés. Voici donc, parmi les 100 livres que j'ai lus, les 5 qui se sont démarqués des autres, chacun à leur façon.

N° 1 - *500 trucs pour ne pas mourir* — Véritable bijou qui ne garantit pas cependant que l'inévitable ne se produira pas. Les 500 trucs sont plutôt des restrictions. Cela me fait questionner la qualité des 18 jours de plus (en moyenne) que vous pourrez ajouter à votre vie. En dépit de cela, le livre est joliment illustré. Et il est accompagné de coupons rabais du magasin *Poulet Rabais* — une partie du groupe *Viande à jeter, viande achetée*.

N° 2 - *La plus longue blague au monde* — Ce livre de 937 pages raconte en effet la plus longue blague existante. La dernière page manquait ce qui m'a fait crier pour 45 minutes sans arrêt puisque j'avais passé 12 jours entiers de ma vie sans dormir pour arriver au «punchline» qui n'était même pas là! #!#!#!#!#!#

N° 3 - *Le dictionnaire sur 37 cassettes audio* — Pour ces nuits où vous ne pouvez trouver sommeil. De A à Z, ce livre vous Assomme pour que vous puissiez faire des Zzzzzz.

N° 4 - *Mon poisson me parle en espagnol* — La véridique histoire d'un petit garçon qui subit des hallucinations à la suite d'une surdose de vitamine C. Parmi les chapitres les plus intéressants : «Les aventures

secrets de l'aspirateur et de la vadrouille en nettoyant le bol d'un poisson espagnol».

N° 5 - *La patate qui voulait devenir une frite* — Je dois avouer que ce livre est un des premiers à réussir à me faire pleurer. On grandit avec cette jeune patate qui rêve tous les soirs du jour où elle deviendrait frite. On peut vraiment ressentir l'envie et l'espérance de celle-ci quand vient le temps de connaître son destin. Malheureusement, elle devient une croustille plutôt qu'une frite. Petite consolation cependant, elle est assaisonnée d'une poudre au ketchup, ce qui lui plaît.

Quelques faits intéressants et possiblement vrais

- Dans plusieurs pays, il est interdit de frapper un ours polaire avec une raquette de badminton. Heureusement, cette loi n'est pas en vigueur au Canada.
- La chance de mourir dans ton sommeil augmente de façon inquiétante lorsque tu dors par terre dans le stationnement d'un centre d'achat.
- Le bruit qu'a produit mon téléviseur lorsqu'il est tombé dans ma baignoire m'a surpris. Mais personne n'était plus surprise que ma tante, qui, à ce temps, prenait son bain.
- La neige jaune est considérée une friandise dans certains coins du monde. Soyons fiers de vivre au Canada!

En conclusion, ceci termine mon texte puisque vous arrivez à sa fin. Vous pouvez donc cesser de lire maintenant. Je vous ai demandé d'arrêter de lire. Je ne vous demanderai pas encore. Merci à tous ceux et celles qui ont suivi les instructions même si vous ne devriez pas être en train de lire cette ligne que vous lisez en ce moment.

Pour l'amour de la lecture

Le 27 janvier 2004
Journée d'alphabétisation familiale



Ontario

Relevez le défi!

Qui va gagner?



Nouveau-Brunswick

Pour plus de détails

Coalition francophone pour l'alphabétisation
et la formation de base en Ontario
Téléphone : 877-464-0504

Fédération d'alphabétisation
du Nouveau-Brunswick
Téléphone : 866-473-4404



SAVIEZ-VOUS QUE

La plupart des accidents se produisent le samedi entre 15 h et 18 h en Amérique du Nord.



Il fait plus froid au pôle Sud qu'au pôle Nord.



Aujourd'hui, 40 % des journaux du monde sont imprimés sur du papier fait à partir des forêts canadiennes.



Un couple à revenu moyen dépense environ 200 000 \$ pour élever un enfant de la naissance à l'âge de 17 ans.



Le Coca-Cola était à l'origine un sirop à couleur de caramel.



Il n'y a pas de cholestérol dans les noix.



Les épiceries coûtent toujours plus cher quand on fait nos emplettes le ventre creux.



Le foi est le plus gros organe dans le corps humain.



Chez l'être humain, le nez et les oreilles n'arrêtent d'allonger qu'à la mort.



Le raifort («horseradish» en anglais) a été le premier produit préparé, embouteillé et vendu par la compagnie H. J. Heinz.



123 LES NOMBRES



Ton adresse et la numérologie

Nous avons vu ce que ton nom révèle (MJ, sept. 2001). Nous avons vu ce que ton année personnelle annonce (MJ, janv. 2003). Nous allons maintenant examiner ce que ton adresse veut dire. Ce numéro te laisse connaître quelle sorte d'énergie vibre chez toi. Il te dit aussi quelles activités seront un succès dans ta maison.

Un petit rappel : tu dois additionner jusqu'à ce qu'il reste un chiffre seulement.

Exemples : $321 = 3 + 2 + 1 = 6$
 $999 = 9 + 9 + 9 = 27$
 $2 + 7 = 9$

Si tu vis en appartement, tu dois additionner ce numéro aussi. Le numéro de ton appartement c'est le 206? Et le numéro de ton édifice c'est le 54? Tu additionnes tous ces chiffres ensemble. Voyons ce que ça donne :

$2 + 0 + 6 + 5 + 4 = 17$
 $1 + 7 = 8$

Le tableau suivant donne la signification de chaque numéro de maison.

- 1 Cette maison appuie la pensée indépendante. C'est la bonne maison pour une personne courageuse, débrouillarde et pleine d'intégrité.
- 2 C'est une bonne place pour vivre à deux et partager. La paix et l'harmonie sont importantes. Ce n'est pas un endroit pour une personne impatiente. Ce n'est pas non plus la maison pour quelqu'un qui veut vivre seul.
- 3 C'est une maison où être créatif ou créative. La communication et les émotions sont fortes. L'amour fleurit en cette maison. Mais cette maison exige la vérité et la loyauté.
- 4 Si vous cherchez la stabilité et la sécurité, cette maison est pour vous. L'ordre et l'économie règnent. Jardiner est bon ici. C'est une bonne maison pour commencer une famille. Il ne faut pas avoir peur du travail si on vit ici.
- 5 C'est difficile de suivre une routine ici. C'est la maison du mouvement et du changement. Il y a beaucoup d'activités ici. Attendez-vous de faire beaucoup de voyages à l'extérieur de la ville. Le téléphone n'arrêtera pas de sonner. Soyez prêts à déménager de logis. Cette maison a beaucoup de propriétaires.
- 6 Vous aimez les traditions, les enfants et les animaux? C'est votre adresse! L'apprentissage fleurit dans une maison 6. L'esprit de donner et d'aider est puissant ici. C'est la maison idéale pour établir un commerce chez soi. C'est également bon pour retourner aux études.

7 La maison 7 sert de **sanctuaire**. Si vous aimez vous reposer et refaire vos énergies, c'est la place pour vous. Cette maison se prête bien à l'**introspection** et à la **méditation**. C'est un bon endroit pour chercher à être inspiré. Si vous recherchez les choses matérielles, évitez cette adresse.

8 Si vous êtes attachés au bien matériel, voici votre adresse! Cette maison est idéale pour la personne qui veut devenir riche (ou qui l'est déjà). Le succès est important ici. Cette maison demande une personne déterminée qui a un caractère fort. La maison apporte le respect de la communauté. Mais la personne qui y habite doit travailler fort et le mériter.

9 La maison 9 est une bonne maison pour guérir une plaie (physique ou non) ou compléter un projet. Elle est aussi l'endroit idéal où transmettre les leçons de la vie. C'est une maison pour la personne qui a l'esprit ouvert. Vous obtiendrez des récompenses pour les bonnes actions du passé ici. La personne qui montre de la **compassion** saura attirer la bonne fortune ici. Mais l'égoïsme apporte la malchance.

intégrité : honnêteté parfaite
sanctuaire : endroit sacré
introspection : examen de conscience
méditation : action de réfléchir longtemps
compassion : pitié pour les malheurs des autres



MOTS QUI BOUGENT

Calligrammes

Tu
sais
ce que
je suis?
Je vais te
donner un in-
dice, peut-être deux.
Je
t'in-
di-
que
la
di-
rec-
tion
à
sui-
vre.

Le poème ci-dessus se nomme un calligramme. «Calligramme» vient du langage grec. «Calli» veut dire *beauté*; et «gramme» veut dire *lettre, écriture*. Qu'est-ce qu'un calligramme? C'est un poème qui prend la forme du sujet dont il parle.

Prenons le poème ci-dessus. Il a la forme d'une flèche. Et il décrit une flèche. (L'avais-tu deviné?) C'est un calligramme. On peut composer des calligrammes sur toutes sortes de sujets. On peut, par exemple, parler de vagues sur l'eau. Le poème ressemblerait à ceci :

J'aime suivre le mouvement de l'eau
 Me promener ici bas, ici haut
 Me laisser aller, ah! que c'est beau!

On peut changer en calligramme un poème qu'on aime déjà. Ou on peut s'amuser à composer son propre calligramme. Le truc c'est d'être patient. Tu cherches des idées? À l'ordinateur, tape le mot «calligramme» dans la zone de texte d'un moteur de recherche. Tu verras toutes sortes de poèmes. Ils auront la forme d'un objet ou d'un autre. Ces poèmes sont des calligrammes.



Respecter les convenances



Une collègue donne naissance. Un oncle meurt. Vous êtes invités à des noces. Parfois, on n'est pas certain de ce qu'il faut faire. Voici un petit guide qui montre comment respecter les **convenances**.

Baptême

Les invitations à un baptême ne sont jamais formelles. C'est parce que seuls quelques amis intimes et la famille sont censés y être invités. Les invitations se font par téléphone ou en personne. Les deux façons sont acceptables.

Bien entendu, le parrain et la marraine donnent un cadeau au bébé avant le baptême. Le cadeau standard est un **gobelet** en argent. On peut aussi donner un couteau, une fourchette et une cuiller sur lesquels sont inscrits le nom du bébé.

Funérailles

Dans le cas de funérailles, on se rend au salon funéraire. Il n'est pas nécessaire de rester longtemps. Quinze minutes sont suffisantes pour exprimer ses **condoléances**. On doit éviter de partir alors qu'on récite une prière. De nos jours, on n'est plus tenu à porter des vêtements de couleurs foncées. Mais notre tenue doit faire preuve de modestie et de respect.

On achète les fleurs ou le bouquet de fleurs *avant* la première visite. En d'autres mots, les employés du salon funéraire doivent pouvoir étaler *toutes* les fleurs avant que même la famille du défunt se présente pour la première visite.

Quoi dire à la famille? Quelques mots suffisent. Des expressions comme les suivantes sont appropriées : «Mes condoléances.» «Jacques était mon ami. Il va me manquer.» «Marc était une bonne personne. Je suis contente de l'avoir connu.» «Mes condoléances à tes parents.»

Si ces sentiments nous sont adressés, on peut répondre comme ceci : «Merci d'être venu.» «Jean nous a souvent parlé de toi.» «Je suis contente de voir que tant de gens aimaient Louise.»

Catholiques et non-catholiques peuvent choisir de faire dire une messe pour la personne décédée. Après les funérailles, il est bon d'apporter de la nourriture à la famille. Des plats qui n'ont qu'à être réchauffés sont les meilleurs choix.

Noces

Les invités à une noce doivent respecter ce qu'ils ont répondu sur l'invitation. En d'autres mots, ils se présentent s'ils ont dit qu'ils y seraient; ils s'absentent s'ils ont répondu qu'ils ne pouvaient y aller.

Il va de soi, on donne un cadeau aux nouveaux mariés. (Un cadeau suffit. Une famille de quatre, par exemple, donne un cadeau, pas quatre cadeaux.) De même, s'il y a deux réceptions, on n'a pas à donner deux cadeaux. On ne porte pas de vêtements blancs à moins d'être la mariée ou le marié.

convenances : règles de politesse
gobelet : objet duquel on boit qui n'a ni pied, ni anse
condoléances : ce que l'on dit à quelqu'un pour indiquer que l'on partage sa peine

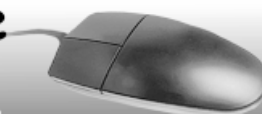


JEUX

Trouve les onze (11) différences.



Magasinez en ligne
www.centrefora.ca



Nous acceptons
 VISA,
 MASTERCARD
 et American Express



Vous vouliez savoir...

Pourquoi changeons-nous l'heure à l'automne et au printemps?



L'heure avancée de l'Est date de la Première Guerre mondiale. C'est pour économiser du charbon. Comment ça? Eh bien, plus le soleil se couche tard, moins on a à chauffer l'intérieur. Et puisque les produits sont rationnés pendant la guerre, l'idée d'économiser a beaucoup de sens. Donc l'Angleterre décide, en 1916, d'avancer les horloges d'une heure. Elle est imitée par les États-Unis. Le Canada suit en 1918. La pratique est abandonnée l'année suivante parce que la guerre est finie.

Lors de la Seconde Guerre mondiale, on recommence la pratique. À la fin du conflit en 1945, les autorités laissent le choix aux localités de changer ou non l'heure. C'est pourquoi on change l'heure à différents moments dépendant de l'État ou de la province. Certains endroits vont jusqu'à avancer les horloges de deux heures.

Mais en 1986, sous le président Reagan, on établit officiellement la démarche du changement de l'heure. Les États qui décident de l'adopter doivent avancer l'horloge d'une heure le premier dimanche en avril. Ils doivent reculer l'horloge d'une heure le dernier dimanche en octobre. Les autorités estiment que la pratique sauve 300 000 barils de pétrole chaque année.

Le Canada imite son voisin du sud. La Saskatchewan est la seule province qui conserve l'heure normale toute l'année. Aux États-Unis, l'Arizona, Hawaii et une partie de l'Indiana ont aussi choisi de garder l'heure normale toute l'année.

Les endroits agricoles sont les seuls endroits qui en profitent vraiment. C'est pourquoi des groupes d'opposants veulent annuler la pratique. L'histoire est à suivre...

Pourquoi «les pages jaunes»? Pourquoi pas «les pages rouges» ou «les pages vertes»?

Le terme remonte à 1883. C'est à cette date que les imprimeurs ont manqué de papier blanc. Ils ont décidé d'utiliser du papier jaune. Ils croyaient que le jaune était la couleur la plus proche du blanc. Plus tard, des recherches ont démontré que noir sur jaune sont les couleurs les plus faciles à lire — après noir sur blanc. En 1886, on décide d'imprimer le premier annuaire avec des pages jaunes pour catégoriser les commerces et leurs services.



Pourquoi est-ce un «jardin d'enfants»?

Le terme jardin d'enfants date de 1840. Il vient de l'anglais «kindergarten». Kindergarten vient de l'allemand; «kinder» qui veut dire enfant et «garten» qui veut dire jardin. Mais pourquoi un *jardin*? En allemand, en anglais et en français, le mot jardin veut dire une place ou une région riche et fertile. Alors pourquoi parler de jardin alors que les enfants sont à l'école? C'est simple. Le jardin d'enfants est un lieu où on crée un environnement stimulant pour l'apprentissage. C'est un lieu où les enfants peuvent se développer à leur plein potentiel.

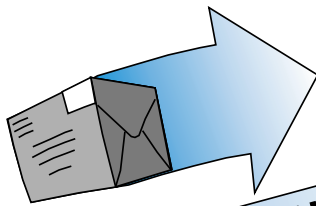
Pourquoi les hommes n'attachent-ils jamais le dernier bouton de leur veston?

Le roi de la Grande-Bretagne et de l'Irlande (1901 - 1910), Edouard VII, était tellement corpulent qu'il ne pouvait pas attacher le dernier bouton de son veston. Son peuple, croyant qu'il s'agissait de la dernière mode, a commencé à l'imiter. Aujourd'hui, la plupart des vestons ou manteaux d'habit sont fabriqués de façon à ce que le dernier bouton ne s'attache pas.



rationnés : (du verbe rationner) limiter la quantité de produits parce qu'il y en a très peu
agricoles : (adjectif) qui concerne l'agriculture
opposants : personnes qui ne sont pas d'accord avec la politique du gouvernement
potentiel : puissance, capacité
corpulent : gras, obèse

OFFRE SPÉCIALE!



**Également disponible :
Cahier d'activités**

Pour chaque **Expressions 13** commandé (4 \$ chacun), recevez Expressions 11 **OU** Expressions 12 gratuitement!

Cette offre est valable jusqu'à épuisement du stock.

Bon de commande

Facturer à :	Livrer à :
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Titre	Qté	Expressions 11		Expressions 12		Total
		Qté	Qté	Qté	Qté	
Expressions 13 (4 \$)	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cahier d'activités (2 \$ chacun)	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Expressions Plus 13	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Expressions Plus 12	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Expressions Plus 11	_____	_____	_____	_____	_____	_____

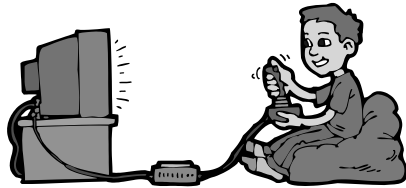


Commandes
1-888-814-4422
Centre FORA
432, avenue Westmount, unité H
SUDBURY ON P3A 5Z8
Fax: 705-524-8535
www.centrefora.on.ca





L'inactivité physique chez les enfants



Une étude* récente indique que les enfants de 2 à 17 ans passent une moyenne de 5 heures par jour devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo. Et d'après les statistiques de 1999, les cas d'obésité chez les enfants ont doublé depuis 1981 au Canada. En plus de l'**embonpoint**, une vie inactive **engendre** des problèmes de santé chez l'enfant obèse. Ces problèmes n'affectaient que les adultes auparavant. Mentionnons, entre autres, le diabète, la pression de sang élevée et un taux de cholestérol élevé.

Les bienfaits de l'activité physique régulière sont nombreux. Ils incluent :

- force et endurance
- os, muscles et joints forts
- poids de santé
- anxiété et stress réduits
- estime de soi développée
- énergie et souplesse

C'est la responsabilité des parents et des adultes de montrer aux enfants comment adopter un mode de vie sain. Voici quelques trucs :

- faire de l'exercice ensemble en tant que famille; de cette façon les enfants acceptent le fait que l'exercice fait partie de la vie
- rédiger un contrat qui spécifie combien d'heures les enfants peuvent passer devant la télévision (ou autre écran électronique) et combien d'heures ils doivent faire de l'exercice
- permettre aux enfants de choisir certaines des activités que la famille fait ensemble
- faire de l'exercice quatre ou cinq jours par semaine pour 30 minutes sans pause
- pratiquer des activités qui se font toute l'année

- habituer les enfants à manger moins de pâtisseries et de sucreries
- rendre facile l'accès aux fruits et aux légumes
- servir des plus petites portions de viande au repas (inclure quelques repas végétariens)
- encourager les enfants à faire de bons choix sains lorsqu'ils préparent le lunch qu'ils apportent à l'école

Santé Canada offre un *Guide d'activité physique* et un *Cahier d'accompagnement*. On peut le télécharger à partir de leur site Internet. On peut aussi le commander gratuitement. Le document peut être photocopié au complet sans autorisation **préalable**. Le guide contient différents niveaux d'activités physiques. Il suggère aussi des moyens de commencer à faire de l'exercice. C'est souvent la partie la plus difficile. L'adresse pour commander le guide et le cahier est :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/intro.html>

* Étude publiée dans le *Journal de l'Association médicale canadienne*

embonpoint : état d'être un peu gras
engendre : (du verbe engendrer) causer, créer
préalable : qui vient avant



Une toute petite amande mais une grande amie



L'amande est le fruit de l'**amandier**. Il existe deux variétés d'amandes. La première est sucrée. On peut en manger en toute sécurité. La deuxième est amère. Elle contient un poison. On ne doit pas en manger. Cette variété n'est pas vendue dans les magasins.

Certains disent que l'amande contient trop de gras. Mais ce gras est un bon gras. L'amande contient très, très peu de mauvais gras.

On compte beaucoup de bénéfices à manger des amandes. Un tiers de tasse d'amandes par jour contient toute la vitamine E qu'il faut à notre corps. La vitamine E protège notre cœur.

Enfin, cette toute petite amande contient beaucoup de bonnes choses. Le tableau ci-dessous montre une partie de ce que l'amande contient.

Un tiers de tasse d'amandes ou environ 32 amandes contient :

246	calories
9.0 g	protéines
5.0 g	fibres
105 mg	calcium
1.8 mg	fer
117 mg	magnésium
309 mg	potassium
0	cholestérol



Des casse-croûte intelligents

saupoudrez des morceaux d'amande sur vos céréales chaudes ou froides ou sur votre yogourt



versez du lait d'amandes sur vos céréales ou employez-le quand vous faites un lait fouetté («milk shake» en anglais)

servez-vous du beurre d'amandes sur du pain pour faire des tartines délicieuses

choisissez des amandes au lieu des bretzels ou des croustilles comme amuse-gueule

saupoudrez des amandes coupées en **lamelles** sur vos salades

ajoutez des amandes en lamelles à vos plats de riz, de pâtes alimentaires ou de **couscous** pour ajouter de la texture

broyez des amandes et tartinez-les sur le poisson ou le poulet comme **panure** nutritive

ajoutez des rondelles d'amandes aux fèves vertes, aux carottes et à d'autres légumes cuits pour une plus grande saveur

employez les amandes dans les desserts; elles vont très bien avec les fruits et le chocolat surtout

amandier : arbre qui produit l'amande
casse-croûte : repas léger (le mot est invariable au pluriel)
lamelles : petites tranches
couscous : plat arabe à base de blé
panure : couche qui recouvre, d'habitude faite de miettes de pain



RENSEIGNONS - NOUS

Qu'est-ce qu'une avalanche?

Une avalanche est une large masse. Cette masse, de neige ou de terre, déboule le long de la pente d'une montagne. Elle déboule à une vitesse incroyable. Les personnes qui se trouvent dans le chemin d'une avalanche peuvent survivre; mais seulement si les secours s'effectuent *immédiatement*. Les conséquences sont sérieuses. Les plus sévères sont : mourir **asphyxié**; se fracasser le crâne contre un arbre ou une grosse pierre.

Au Canada, les avalanches de neige se produisent surtout dans l'Ouest canadien. Les statistiques démontrent que le plus haut taux d'accidents dans tout le Canada a lieu à Banff. Les **alpinistes** et les skieurs sont particulièrement touchés par les avalanches. Les skieurs qui font du ski *hors des pistes* de ski sont les plus à risque.

Vous pouvez minimiser le danger.

- Ne vous promenez pas seul dans un terrain connu pour ses avalanches. Si

vous devenez complètement enterré, vos chances de survivre sont de 20 à 25 % seulement.

- Promenez-vous en groupe. Assurez-vous que chaque membre porte un **transcepteur** et sait s'en servir. C'est également une bonne idée d'avoir une pelle ou deux à la portée.
- Suivez un cours sur les avalanches. Les connaissances et le bon sens valent plus que tout l'équipement au monde.
- Consultez les bulletins-éclairés affichés aux stations de ski. Ces bulletins décrivent les conditions courantes.
- Apprenez à résister à la pression des autres. Ne faites pas ce que votre jugement vous dit de ne pas faire! Rappelez-vous, c'est de *votre vie* qu'il s'agit.

La température

- environ 80 % des avalanches se produisent pendant, ou peu après, une tempête de neige;
- le risque d'une avalanche devient plus haut quand il tombe 5 cm ou plus de neige par heure;
- une tempête de pluie au printemps avec des vents chauds réchauffent la surface de la neige. Cela **entame** des avalanches de neige trempe. C'est surtout vrai sur des pentes qui font face au sud.

Si vous êtes pris dans une avalanche

- débarrassez-vous de votre équipement (sauf le transcepteur);
- faites des mouvements de nage; essayez de rester sur la surface de la neige. Si possible, faites votre chemin vers l'extrémité de l'avalanche;
- utilisez vos mains pour créer un espace vide devant votre visage;
- essayez de garder votre **sang-froid**.

Il est important de noter que presque toutes les avalanches qui impliquent des êtres humains sont provoquées par des êtres humains. C'est pourquoi il faut se familiariser avec les dangers des avalanches; et il faut s'instruire sur comment les survivre.

asphyxié : étouffé
alpinistes : personnes qui grimpent sur de hautes montagnes
transcepteur : appareil qui sert à la fois à envoyer et à recevoir des signaux (le mot est formé de **transmetteur** et de **récepteur**)
entame : (du verbe entamer) commencer
sang-froid : calme, maîtrise de soi

Le succès n'est jamais final. L'échec n'est jamais fatal.

Mon Journal



UN OUTIL D'APPRENTISSAGE PUBLIÉ 4 FOIS L'AN!

1. L'organisme ou l'individu qui paie l'abonnement :

Nom _____
 Adresse _____
 Ville _____ Province _____ Code postal _____
 Téléphone _____ Télécopieur _____
 N° du chèque _____ N° du bon de commande, s'il y a lieu _____
 N° de carte VISA/ _____ Expiration _____
 Mastercard / American Express
 Signature _____

2. L'organisme ou l'individu qui reçoit Mon Journal :

Nom _____
 Adresse _____
 Ville _____ Province _____ Code postal _____
 Téléphone _____ Télécopieur _____

Le Centre FORA remercie le ministère de la Formation et des Collèges et Universités — Direction de la préparation au milieu de travail ainsi que Développement des ressources humaines Canada — Secrétariat national à l'alphabétisation, pour leur appui financier.

Veillez cocher le nombre d'exemplaires désirés.

Nombre d'exemplaires	Frais d'envoi		Canada		Provinces	
	Abonnement	Pour 4 numéros	TPS	TOTAL	atlantiques	TOTAL
<input checked="" type="radio"/> 5 (minimum)	8,35 \$		0,58	8,93 \$	1,25	9,60 \$
<input type="radio"/> 6 à 25	11,70 \$		0,82	12,52 \$	1,76	13,46 \$
<input type="radio"/> 26 à 50	15,05 \$		1,05	16,10 \$	2,26	17,31 \$
<input type="radio"/> 51 à 100	18,40 \$		1,29	19,69 \$	2,76	21,16 \$
<input type="radio"/> 101 à 200	21,75 \$		1,52	23,27 \$	3,26	25,01 \$
<input type="radio"/> 201+ Commandes internationales	à déterminer selon la destination					

N° de TPS 12973 4703 RT 0001

Vous recevrez le nombre d'exemplaires coché, quatre fois par année.

Veillez libeller le chèque au nom du

Centre FORA

432, avenue Westmount, unité H
 Sudbury (Ontario) P3A 5Z8 Canada
 Télécopieur : 705-524-9535
 Site Web : www.centrefora.on.ca
 Magazines en ligne : www.centrefora.on.ca

Commandes : 1-800-814-4422 (Canada)

Louise Romain :
 responsable des abonnements
 lromain@centrefora.on.ca



Activités Mon Journal 39

Indicateur de réussite :
lit à l'aide d'un vocabulaire
de mots courants perçus
de façon globale

Mot mystère

Les mots se lisent de gauche
à droite et du haut vers le bas.

Mots

amande messe riz
foi panure sobre
heure poème sud
jardin

j	h	m	e	s	s	e
a	e	f	o	i	p	p
r	u	f	l	e	a	o
d	r	i	z	c	n	e
i	e	s	u	d	u	m
n	h	s	o	b	r	e
a	m	a	n	d	e	e

Réponse : _____

Indicateurs de réussite : • lit des mots;
• écrit lisiblement en caractères d'imprimerie.

Remplis les cases vides par des mots qui se trouvent dans le même article que le mot qui t'est donné en entier.

			a		a				
		c			d				o n
a					m		t		
					i		t		
					s	s			
o					s				n
	h				i				
					b				
					i			p	
a					l				
				d	i				
i					t				e
					e	b			

Indicateurs de réussite :
• identifie l'effet du zéro dans l'addition;
• effectue des additions dont la somme
est égale ou inférieure à 20.

Fais l'addition de chaque adresse et
décide si la réponse est bonne.

Encerle V (vrai) ou F (faux).

Jean vit au 3232, rue Notre-Dame.
L'énergie chez lui est 5. V F

Marie habite l'appartement 31
au 75, rue Limoges. L'énergie
chez elle est 8. V F

Estelle a déménagé au 1310,
rue Cartier. C'est l'énergie 6
qui vibre chez elle. V F

L'adresse de Marc c'est le 3880,
rue Mona. L'énergie 1 vibre
chez lui. V F

Lucie vit au 505, rue Deschênes,
appartement 206. L'énergie chez
Lucie c'est 9. V F

Centre FORA Service ÉDUC

432, avenue Westmount, unité H
Sudbury ON P3A 5Z8 CANADA
Commandes : 1-888-814-4422
Télécopieur : 705-524-8535
Courriel : cranger@centrefora.on.ca
Site Web : www.centrefora.on.ca
Magasinez en ligne : www.centrefora.ca



Réponses

Jean vit au 3232, rue Notre-Dame. L'énergie chez lui est 5. Réponse : V
 Marie habite l'appartement 31 au 75, rue Limoges. L'énergie chez elle est 8. Réponse : V
 Estelle a déménagé au 1310, rue Cartier. C'est l'énergie 6 qui vibre chez elle. Réponse : V
 L'adresse de Marc c'est le 3880, rue Mona. L'énergie 1 vibre chez lui. Réponse : F
 Lucie vit au 505, rue Deschênes, appartement 206. L'énergie chez Lucie c'est 9. Réponse : F

Réponse : L l e c h e