

# Mon Journal



janvier 2005

volume 42

## Sommaire

### Événement 1

**Bon 40<sup>e</sup> anniversaire au drapeau canadien!**

### Attention 1

**Février... bof!**

### Au calendrier 2

**La Saint-Valentin : le temps de fleurs**

**Le langage des couleurs et des fleurs**

### Sourions un peu 2

**Le pouvoir de rire**

**Le bonheur, c'est tout dans la tête**

**Suis-je heureux ou heureuse?**

### Vive la santé 3

**Vocabulaire de 2005 : les acides gras trans**

**Saviez-vous que?... 3**

**Sports et loisirs 3**

**Activités 4**

### 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 42

### Révision linguistique

Brigitte Couturier

### Graphiste

Albert Paquette

### Imprimerie

Centra Web Reproductions

### Responsable des abonnements

Louise Romain

### Éditeur

Centre FORA

432, avenue Westmount, unité H

Sudbury ON P3A 5Z8

CANADA

[cranger@centrefora.on.ca](mailto:cranger@centrefora.on.ca)

[www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca)

Dépôt légal — 1<sup>er</sup> trimestre 2005

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

ISSN-1192-4020

*Mon Journal* est publié quatre fois par année : en janvier, avril, septembre et décembre. Le tirage de ce volume est de 4 200 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 l'investissement dans les compétences ainsi que Ressources humaines et Développement des compétences Canada — Secrétariat national à l'alphabétisation, de 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.

## Heures d'accueil

### Centre FORA

8 h 30 - 16 h 30 (lundi au vendredi)

8 h 30 - 16 h (juillet et août)

### Service ÉDUC

8 h 30 - 17 h 30 (lundi au vendredi)

10 h - 15 h (samedi)

## ÉVÉNEMENT



## Bon 40<sup>e</sup> anniversaire au drapeau canadien!

Depuis 1996, le Jour du drapeau national du Canada est célébré le 15 février. Déclarée par le premier ministre Jean Chrétien, cette célébration annuelle permet aux Canadiens et aux Canadiennes de prendre le temps de reconnaître leur symbole distinctif.

La première recherche d'un drapeau canadien remonte à 1925 par un comité du **Conseil privé**. Les travaux de ce comité n'ont pas abouti. En 1946, une **commission** d'enquête parlementaire a reçu 2 600 dessins, mais aucune résolution

n'a été soumise au Parlement. Le *Red Ensign canadien*, portant l'Union Jack et l'écu des armoiries royales du Canada, était un drapeau non officiel.



Red Ensign canadien

Une demande a été déposée en 1964 à la Chambre des communes. Le premier ministre de l'époque, Lester B. Pearson, voulait un drapeau national distinctif afin de promouvoir l'unité nationale. C'était en vue des célébrations du centenaire de la Confédération du Canada en 1967.

Le drapeau **unifolié** rouge et blanc a été hissé pour la première fois le 15 février 1965 sur le coup de midi. C'était toute une célébration sur la colline parlementaire de voir ce drapeau flotter.

Pour en connaître plus, visitez le site de Patrimoine canadien :

[www.pch.gc.ca/progs/cpsc-ccsp/sc-cs/df1\\_f.cfm](http://www.pch.gc.ca/progs/cpsc-ccsp/sc-cs/df1_f.cfm)

Le chiffre **1** et non pas une lettre

Site consulté à la date de publication : janvier 2005.

**Conseil privé** : employé(e)s du gouvernement qui veillent au bon fonctionnement du gouvernement du Canada

**commission** : groupe de personnes autorisées à prendre des décisions

**unifolié** : une feuille



## ATTENTION

## Février... bof!

«**F**évrier! Ah!»

La neige encore.

Il fait froid. Les

jours n'allongent

pas assez vite.

Il y aurait bien du

ménage à faire et

des projets à finir.

Qui a le goût de

faire ça? À part

la Saint-Valentin

et le Jour du drapeau national du Canada,

il n'y a rien à célébrer. Coupez! Est-ce que

je souffre bien de la déprime de février?



Il est si facile de tomber dans le piège de la déprime à la fin de l'hiver. Il est plus difficile de prendre conscience de nos attitudes et d'agir sur elles. La solution? L'exercice mental sur notre attitude! Il faut parfois s'exercer à choisir une attitude positive. Chose certaine, l'attitude positive fait toute la différence sur

son état de santé et d'énergie. En changeant l'angle de nos pensées, on peut retrouver la joie de vivre.

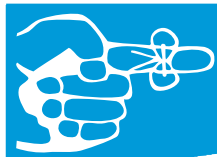
«*Février! Ah!*» = C'est le mois le plus court. Il passera trop vite.

«*La neige encore. Ah!*» = Tiens, j'en profite pour une petite randonnée de santé. C'est tellement paisible. J'inviterai quelqu'un à jouer et à rire. Même si je dois pelleter l'entrée, je suis tout de même chanceux d'avoir une maison et deux bons bras. Je ne ferais vraiment pas d'exercice à l'extérieur si ce n'était pas du pelletage.

«*Les jours n'allongent pas assez vite.*» = Bon, j'ouvre les rideaux bien grand pour apprécier autant que possible la lumière du jour. Pour ce soir, j'allume des chandelles et je crée tout une autre ambiance paisible. Et aussi, je me gâte un peu avec un livre ou un film.



Dans le fond, avec qui aimez-vous mieux vous retrouver : le plaignard ou la personne positive? C'est juste un autre choix à faire dans la vie.



**AU CALENDRIER**

## La Saint-Valentin : le temps de fleurs

### L'arrangement

Un arrangement de fleurs doit donner un air d'abondance. L'abondance est souvent atteinte par une grande quantité d'une ou deux variétés de fleurs.

Une seule grosse fleur dans un petit vase crée également la **luxuriance**.



Regroupe les petites quantités de fleurs dans un nombre impair avec plus de verdure. Un bouquet de fleurs mixtes crée également une ambiance occupée.

### La survie des fleurs coupées

Coupe les tiges en **biseau** pour exposer l'intérieur et pour absorber l'eau et les nutriments. Les fleurs coupées ont besoin de sucre aussi bien que d'un acide. Une boisson gazeuse citronnée ou une aspirine permettent de mieux absorber l'eau du vase. Une goutte de javellisant prévient les bactéries. Une pièce d'un cent déposée dans le vase aide également à maintenir l'eau claire.

**luxuriance** : synonyme d'abondance  
**biseau** : bout coupé en biais; coupé à un angle



## Le langage des couleurs et des fleurs

Selon les fleuristes, chaque couleur et chaque fleur possèdent une signification qui lui est propre. C'est un langage subtil et élégant pour parler de beauté, d'amour et de secrets.

Cependant, il ne faut pas s'étonner des sens multiples et souvent contradictoires de certaines variétés. Voici des expressions fleuries.

**Le blanc** : symbole de pureté, d'élégance, de beauté et de perfection.

**Exemple** : Lys

**Message** : «Votre pureté me séduit.»



**Le violet** : expression de délicatesse et de profondeur des sentiments.

**Exemple** : Iris

**Message** : «Rien ne peut nous séparer.»



**Le rouge** : couleur violente et agressive qui exprime l'ardeur et la chaleur des sentiments.

**Exemple** : Rose

**Message** : «Mon amour pour vous est ardent.»



**Le jaune** : expression du bonheur d'aimer, d'être aimé et de la joie de vivre; évoque la lumière du soleil et l'harmonie.

**Exemple** : Jonquille

**Message** : «Notre amour est aussi constant que les étoiles qui brillent.»



**Le rose** : expression de douceur et de tendresse pour une amitié ou un amour tendre.

**Exemple** : Géranium

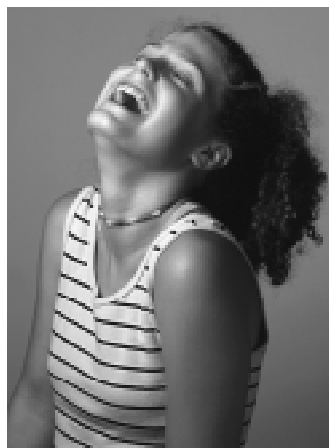
**Message** : «Je suis heureux près de vous.»



**SOURIONS UN PEU**

## Le pouvoir de rire

Rire doit faire partie de notre vie de chaque jour. Les bébés sourient et rient cent fois par jour. Par contre, les adultes ont tendance à rire beaucoup moins souvent.



Un psychologue de l'université Lakehead de Thunder Bay souligne que rire diminue des sentiments de colère et de frustration. C'est aussi un boni car rire renforce notre système immunitaire, selon une recherche de l'École de médecine de l'université Loma Linda située en Californie.

Tout ça pour dire que les gens, qui sourient et rient, attirent des amis et les gardent mieux que les vieux grincheux. Les gens devraient faire les choses qui les intéressent vraiment. S'ils ne le font pas, ils auront tendance à devenir misérables et en même temps à rendre les autres malheureux.

Apprendre à jouer aussi aide les gens à vieillir avec beaucoup de grâce. En vieillissant, on veut vivre notre vie pleinement. Souvent, on atteint ce but en jouant et en faisant des activités de bénévolat.

## Le bonheur, c'est tout dans la tête

Que peux-tu faire aujourd'hui pour avoir du plaisir?  
Que peux-tu faire aujourd'hui pour rire?



On dit souvent que les enfants ont beaucoup à apprendre des adultes. Par contre, on a avantage à réapprendre à rire d'aussi bon cœur que les enfants. Certaines études démontrent même que les enfants rient en moyenne 400 fois par jour, sans aucune raison, juste pour rire. Et ils rient souvent pour rien! L'adulte ne rit qu'une vingtaine de fois par jour. Que se passe-t-il pour que l'adulte cesse de rire ou rit beaucoup moins? Pourquoi l'adulte perd-il la capacité de rire spontanément? L'école, le travail, la société qui nous entoure... et ajoutez-en.

### DOMMAGE !!! Crée des occasions de rire.

- Partage un moment où tu as l'air le plus fou ou folle.
- Fais rire tes enfants. La simplicité de leurs rires te fera souvent rire aux éclats.
- Pense à un jeu déjà joué qui t'a fait bien rire.
- Pense à des amis que te faisaient rire et que tu vois moins maintenant.
- Raconte une anecdote ou une histoire drôle. Ton histoire va déclencher des souvenirs drôles chez les autres personnes. C'est souvent contagieux!!!

## Suis-je heureux ou heureuse?

Voici une recette très simple pour répondre à la question : «Suis-je heureux ou heureuse?»



Pose les cinq questions suivantes pour toute activité dans ta vie pour rester heureux ou heureuse :

1. Est-ce que j'ai le désir de faire cette activité?
2. Est-ce que le temps semble arrêté?
3. Est-ce que l'endroit devient secondaire et pas important?
4. Est-ce que cette activité me relaxe?
5. Est-ce que j'ai hâte de répéter cette activité?

À chacun et à chacune de trouver son bonheur... à l'intérieur de soi, pas chez personne d'autre...

**Rire est un bon exercice. ——— 1 minute de rire = 30 minutes de relaxation**



## Vocabulaire de 2005 : les acides gras trans

Autrefois, si on voulait perdre du poids, on mangeait moins de sucreries ou on arrêta de grignoter. On suivait un régime ou une «diète» comme on l'appelait. Le régime était limité à ça... et le vocabulaire aussi était limité à ça...



Pas en 2005!!! Nous avons tout un nouveau vocabulaire. Des acides gras saturés, des acides oméga-3, des glucides à faible indice glycémique, des acides gras et ajoutons-en...

Les médias parlent beaucoup des acides gras trans, souvent appelés les gras trans. Lorsque nous solidifions les huiles végétales liquides, les gras trans se forment. Ils se retrouvent également à l'état naturel et en faible quantité, dans certains produits laitiers ou certains produits de boucherie.

Les entreprises canadiennes devront d'ici à 2006 mentionner la teneur en acides gras trans sur les étiquettes de tous leurs produits. Les entreprises les plus petites ont cinq ans pour se conformer à la loi. Ce sera à nous, consommateurs, de passer à la pratique.



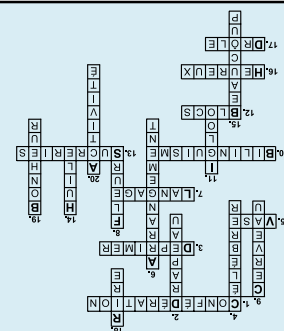
## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le roi Georges V a désigné les couleurs rouge et blanc comme les couleurs officielles du Canada en 1921.

Déjà en 1700, selon de nombreux historiens, la feuille d'érable faisait figure de symbole canadien.



Réponses au jeu  
à la page 4



## Plaisir d'hiver : Bâtir son igloo!



Bâtir un igloo peut être très amusant. À l'intérieur de l'igloo, la température peut monter nettement au-dessus de zéro, peu importe la température extérieure. Aussi, l'igloo est un abri solide, protégé du vent et isolé des bruits de l'extérieur. En pratiquant la technique de bâtir un igloo, tu seras un as en situation de survie lors d'une excursion.

### Matériel pour bâtir son igloo

- une bêche ou une pelle à neige;
- une scie ou une égoïne;
- une hachette pour mouler les blocs.

### Qualité de la neige

- 1) Il faut environ un mètre de profondeur de neige pour réussir un igloo.
- 2) On doit utiliser la neige d'une même tempête. Les beaux blocs ne peuvent pas contenir de la vieille et de la nouvelle neige.
- 3) La neige doit être bien dure. Tu peux également durcir la neige en la tapant avec tes pieds. Sous une neige molle, tu trouveras parfois une neige durcie. La neige dans la région de la toundra est la meilleure. La toundra est dans le Nord du Canada où il y a une absence d'arbres. (Voir *La toundra canadienne*, page 4.)

Pour savoir comment bâtir un igloo, visite le site :

<http://www.avalanche-net.com/securite/igloo.html>

Site consulté à la date de publication : janvier 2005.

## Du nouveau

### Thème : PAYS

#### Idées

- Mets
- Coutumes
- Tenue vestimentaire (sous forme de poème)
- Imagine te retrouver en France. Qu'irais-tu visiter?
- Quel beau pays!
- Tu es à Cuba. Imagine que tu envoies une carte postale.
- Un jour, j'aimerais visiter...
- Écris une lettre d'un pays lointain.
- Traditions
- Voyages

Cette liste n'est pas exhaustive. Imaginez, créez ou racontez du vécu!

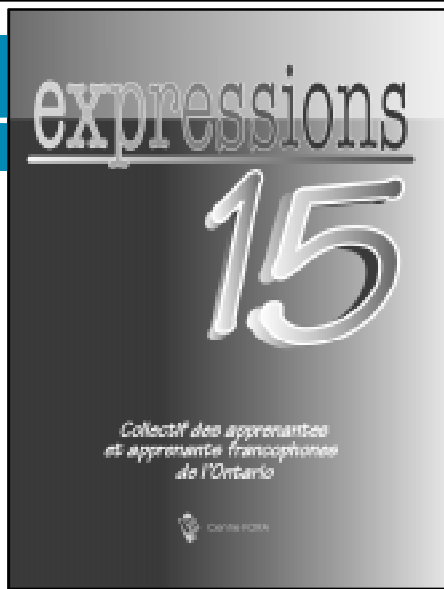
Le texte doit être en format WORD, à double interligne et envoyé par courriel à [lmoran@centrefora.on.ca](mailto:lmoran@centrefora.on.ca).

N'oublie pas de suivre les règlements de participation et de nous faire parvenir une feuille de consentement.

**La date limite pour les textes est le 22 avril 2005.**

### Qui se qualifie comme auteurs amateurs?

Les adultes francophones qui suivent des ateliers d'éducation de base en Ontario et au Canada français.



Lise Moran, responsable d'*Expressions 15*

Centre FORA  Service ÉDUC

432, avenue Westmount, unité H, Sudbury (Ontario) P3A 5Z8  
 Commandes : 1-888-814-4422 ou 524-3672  
 Télécopieur : (705) 524-8535  
[www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca)

# Activités *Mon Journal* 42

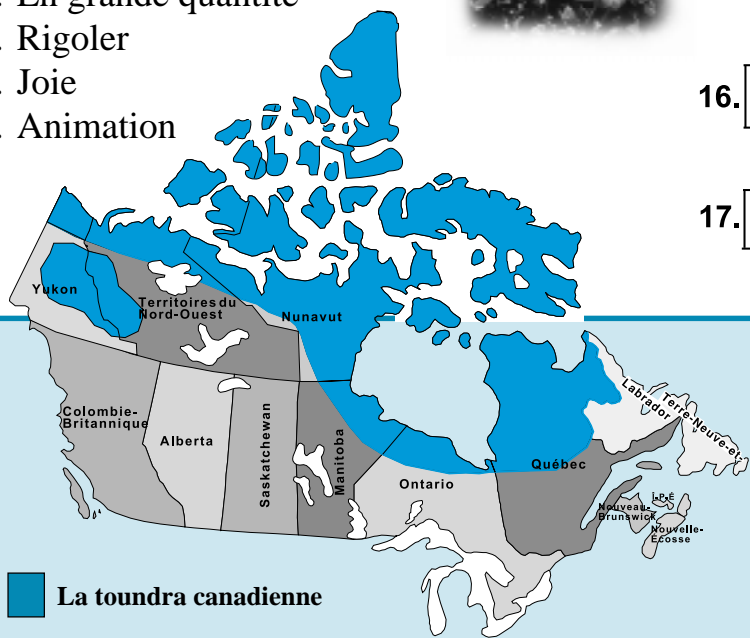
## Mots entrecroisés

### Horizontal ↔

1. Association d'États
3. Attrister
5. Porte-bouquet
7. Expression orale de la pensée
10. Qualité d'une personne bilingue
12. Cube solide de neige
13. Confiseries
16. Content
17. Comique

### Vertical ↑↓

2. Bannière qui porte les couleurs d'un pays et le représente
4. Fêter
6. Action d'arranger
8. Partie colorée et odorante de certaines plantes
9. Partie du corps
11. Fait de neige
14. Substance grasse
15. En grande quantité
18. Rigoler
19. Joie
20. Animation

Merci au Collège du Savoir et à Moi, j'apprends pour la validation des articles dans ce numéro de *Mon Journal*.

# 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 l'investissement dans les compétences ainsi que Ressources humaines et Développement des compétences Canada — Secrétariat national à l'alphabétisation, de leur appui financier.

Veillez cocher le nombre d'exemplaires désirés.

Frais d'envoi		Canada sauf les provinces atlantiques		Provinces atlantiques	
Abonnement		TPS	TOTAL	TVH	TOTAL
<input checked="" type="checkbox"/> 5 (minimum)	8,35 \$	0,58	8,93 \$	1,25	9,60 \$
<input type="checkbox"/> 6 à 25	11,70 \$	0,82	12,52 \$	1,76	13,46 \$
<input type="checkbox"/> 26 à 50	15,05 \$	1,05	16,10 \$	2,26	17,31 \$
<input type="checkbox"/> 51 à 100	18,40 \$	1,29	19,69 \$	2,76	21,16 \$
<input type="checkbox"/> 101 à 200	21,75 \$	1,52	23,27 \$	3,26	25,01 \$
<input type="checkbox"/> 201+	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 ON P3A 5Z8 Canada  
Télécopieur : 705-524-8535  
Site Web : www.centrefora.on.ca  
Magasinez en ligne : www.centrefora.ca

Commandes : 1-888-814-4422 (Canada)

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

