Carrefour familial l'Intermède

Le Pont

Édition automne 2018

Réduire nos déchets pour une planète plus en santé!

Notre planète est un miracle : respirer l'air propre, marcher dans les forêts, toucher les arbres, admirer les océans, partager de beaux moments avec des humains, flatter des animaux, etc. La vie sur Terre est une chance inouïe. Il faut préserver nos ressources pour nous, mais aussi pour nos arrière-arrière-petits-enfants afin qu'ils en profitent à leur tour. Ces dernières décennies, nous, les humains, on a évolué de façon phénoménale; on a relevé des grands défis dans tous les domaines; on s'est surpassé, mais on n'a pas pensé aux conséquences des polluants et des déchets qui nuisent directement sur l'ensemble de notre planète. Je pense qu'il est temps de faire une pause et d'avoir une vraie prise de conscience en se posant deux questions :

1. Dans quel état allons-nous laisser notre planète à nos futures générations?
2. Comment peut-on contribuer pour diminuer les polluants et les déchets?

Adopter des petits gestes au quotidien peut contribuer à préserver la planète. Recycler, composter, réutiliser et réduire sa consommation sont des gestes concrets qui font une différence.

Voici quelques exemples :

⇒ Acheter des vêtements de seconde main;
⇒ Amener ses sacs réutilisables pour l'épicerie;
⇒ Bannir les bouteilles d'eau en plastique;
⇒ Cuisiner au lieu d'acheter des repas préparés;
⇒ Acheter des aliments en vrac (Aliments Merci, Méga Vrac);
⇒ Remplacer les essuietouts par des chiffons;
⇒ Utiliser la coupe menstruelle au lieu des serviettes sanitaires et des tampons;
⇒ Remplacer les produits nettoyants par du vinaigre et du bicarbonate de soude;
⇒ Favoriser le transport actif au lieu de prendre la voiture;
⇒ Utiliser des couches lavables en coton;
⇒ Réutiliser les sacs cadeaux;
⇒ Réutiliser les pots en verre de confiture;
⇒ Éviter le gaspillage des légumes en faisant des potages (et on peut les congeler en portion individuelle pour les lunchs).

Voici quelques endroits pour faire vos achats écoresponsables :

⇒ Terre à soi (3580, Rue Ontario Est), magasin général écologique
⇒ Aliments Merci (2815, rue Masson et 3623 rue Ontario Est)
⇒ Méga vrac (2649, rue Masson), épicerie zéro déchet
⇒ Salé sucré (1133, Avenue du Mont-Royal)

On est de passage sur cette terre. Il faut la garder propre et avoir de la gratitude de pouvoir profiter chaque jour de ses richesses. C'est notre responsabilité, à nous tous, d'en prendre soin.

Par Ouassila Y.

Un voyage en Turquie

Par Sophie B.

En septembre dernier, mon mari et moi avons réalisé notre premier voyage en Turquie avec Ozan, notre fils de 8 mois. J'étais fébrile à l'idée de découvrir le pays natal de mon mari et, en même temps, j'avais beaucoup d'appréhension et de questions sans réponse quant à la manière dont se dérouleraient nos trois semaines de vacances.

Notre voyage commence par 18 heures de transport avant notre première destination, Kusadasi, où l'on se pose pour 10 jours. Pour Ozan, le voyage n'est pas facile. Il est grognon et arrête de manger. Nous nous sentons soudain très mal à l'aise de lui faire subir notre projet de voyage. Mais, heureusement, après douze jours, son horloge biologique se replace et son sourire revient.

À Kusadasi, le paysage est rempli d'oliviers. Ces arbres ont des feuilles qui reflètent la lumière dorée du soleil. La terre est sèche et de couleur ocre pâle. Un paysage magnifique et typé comme on en voit peu. Les routes sont sinueuses et très étroites. Notre chauffeur de taxi me dit, pour me rassurer, qu'il a un bon instinct. Un effort qui ne parvient pas à calmer la nouvelle maman que je suis!

Là-bas, on y visite les ruines d'Ephesus en 15 minutes, car bébé est en pleurs. On court littéralement en faisant des pauses rapides pour les photos! C'est surréaliste de voir le travail réalisé au 10^{e} siècle avant Jésus-Christ. Les pavés sont de marbre et certains détails des colonnes sont restés presque intacts. Il n'y avait pas d'obsolescence programmée à cette époque!

Nous avons également visité un village en montagne où plusieurs artisans vendent des produits locaux : figues fraîches, raisins, mandarines, melons, huile d'olive, savons à l'huile d'olive, foulards, vêtements et épices et thés (piment fort, sumac, cumin, fleur de camomille mauve, fleur de pomme grenade). On prend le temps d'arrêter notre visite pour boire un café préparé sur le sable chaud et des lokoums, une confiserie qui accompagne traditionnellement ce café très corsé.

Après 10 jours, on reprend l'avion vers Bodrum. Là-bas le paysage est paradisiaque. Les maisons sont blanches et construites sur les flancs des montagnes, les bougainvilliers sont d'un rose éclatant et grimpent sur leurs façades. C'est là que nous faisons découvrir à Ozan le goût salin de la mer.

Après quelques jours de repos, on reprend la route vers Istanbul.

Istanbul est bruyante, animée et vibrante. Il y a des commerces partout, partout, partout, et la verdure est presque absente. Il y a beaucoup de commerces ambulants et de commerces tout court! Dans la rue, on vend des simits (pains locaux en forme de bagel), de la dondurma (crème glacée), des jus frais pressés de pommes grenade, des billets de loterie, etc. Tout s'achète et tout se vend.

Les commerces, par endroit, sont organisés par catégorie. Par exemple, on peut trouver dans le même secteur 20 magasins de pièces électroniques secondes mains. Nous avons aussi vu des dizaines de magasins de livres usagés. C'est très impressionnant de voir ces espaces remplis de livres du plancher au plafond.

Avec autant de compétition, on se demande comment tous ces commerces font pour vivre. La réponse est dans le nombre d'habitants. À Istanbul il y a 20 millions d'individus. Malheureusement, avec une telle densité de population, on retrouve une grande majorité de gens très pauvres et on a l'impression que tout le monde tire la couverte de son côté pour survivre. Les inégalités sont criantes. Les plus malchanceux ramassent le plastique et le carton dans d'énormes sacs pour les revendre aux usines ou alors vous propose simplement de prendre votre poids en échange de quelques sous. Eh oui, au Québec, certaines personnes itinérantes vous tendent la main en espérant quelques sous, là-bas, ils vous offrent votre poids. On se débrouille comme on peut. L'état ne soutient aucunement les pauvres. En espérant qu'entre eux les citoyens développent un bon réseau.

À Istanbul, nous avons beaucoup visité la famille et les amis de Cenker mon mari. Nous avons également visité deux incontournables : la grande Mosquée bleue et Sainte Sophie, une basilique construite au IV siècle après Jésus-Christ. Des bijoux architecturaux.

Pendant tout le voyage, j'ai su apprécier mon dépaysement, mais je ne pouvais m'empêcher de penser au Québec et à la chance que nous avons à plusieurs niveaux. Nous avons des services à la population, de l'eau courante potable, de la verdure, une petite démographie, très peu de pollution visuelle et sonore, une démocratie qui, même si elle n'est pas parfaite, n'est pas une dictature déguisée, 4 belles saisons et la liste est longue.

Portrait de famille!

Ozan le voyageur

Sainte-Sophie, ancienne église catholique transformée en mosquée, maintenant ouverte aux touristes.

Un marché local

Les palmiers de Bodrum

Iwan, mon enfant énergique

Iwan est un garçon merveilleux. Tout petit, il aimait jouer avec des balounes bleues; il les lançait dans les airs et les rattrapait. C'est un enfant très enjoué et ricaneur. Quand il a appris à marcher seul, il avait envie de jouer au ballon en donnant des coups de pied. Il a d'ailleurs une assez bonne technique, à ce qu'on s'est fait dire, mon mari et moi. Aujourd'hui, Iwan fait du vélo à deux roues, de la trottinette et il va même se pratiquer dans un parc à skate de grands! Il observe les plus vieux et fait comme eux. Iwan n'a pas peur; il tombe, se relève et recommence. L'hiver passé, il a commencé à faire de la planche à neige au parc Lafond. Iwan est un enfant qui a besoin de bouger. Je le vois comme un sportif dans l'âme! À la maison, il joue au ballon, fait des culbutes et la chandelle; il aime glisser dans sa glissoire et adore quand on lui court après pour l'attraper et le chatouiller. Iwan arrive à se calmer quand il fait du bricolage, des casse-têtes ou encore ses fameux Légo. Pour s'endormir, on lui lit une histoire et on lui fait un massage style karaté pour calmer ses jambes qui ont toujours envie de bouger.

Par Sylvie C. - Une maman qui aime beaucoup son garçon

Bouger c'est la santé!

Par Claudine P.

Le jeudi 11 octobre dernier, j'ai eu la chance de partager ma passion de l'entrainement avec quelques mamans du CFI. Je les ai initiées au Tabata (art du Japonais Izumi Tabata), un type de mise en forme cardiovasculaire et musculaire très efficace. C'est 20 secondes d'effort intense pour 10 secondes de repos que l'on répète généralement 6 ou 8 fois pour un total de 3 ou 4 minutes avant de prendre un vrai repos. Le tabata stimule le métabolisme, améliore les capacités cardiovasculaires et favorise la perte/contrôle de poids. C'est très exigeant physiquement, mais « c'est payant » comme le répète le Club de course les Pélicans de Rosemont.

Ce qui m'amène à vous parler de ce groupe initié par deux Rosemontois en 2010. Dans le but d'inciter les gens à faire de l'activité physique dans un climat de camaraderie sans pression ni compétition, le club de course Les Pélicans de Rosemont offre gratuitement des entrainements de course à pied par intervalles les mercredis soirs dans différents parcs du Vieux Rosemont. Un volet jeunesse adressé aux jeunes de 5 à 12 ans a vu le jour en 2015. Ces entrainements, sous forme de jeux ludiques, dispensés par des entraineurs formés et encadrés par des parents bénévoles, se donnent en même temps que ceux des parents. Alors, papa et maman s'entrainent pendant que fiston ou fifille s'amusent en gang pas trop loin.

De plus, le club a évolué en diversifiant ses activités dans les dernières années : yoga, course en sentier, cross fit extérieur, vélo de route, autodéfense, tabata, essentrics, etc. il y en a pour tous les gouts. Il y a aussi un volet d'initiation à l'athlétisme basé sur le programme cours-saute-lance de la Fédération d'athlétisme du Québec qui a été implanté en activité parascolaire dans cinq écoles primaires du quartier. Tout ça, c'est géré, coordonné et animé entièrement par des bénévoles. La vision à long terme des Pélicans : devenir le plus gros club de course gratuit en Amérique! Allez visiter leur site web lespelicans.org pour en connaitre davantage et n'hésitez pas à devenir membre! (Pssst! Quand vous êtes membres, vous avez des rabais dans plusieurs boutiques et cela contribue à la pérennité du club.) Bouger c'est la santé!

PÉLICANS
P COURSE
P YOGA
P TRAIL
P AUTODEFENSE
P PÉLIFIT
P VÉLO DE ROUTE

Suggestions d'activités de fin de semaine

Les mamans du comité journal ont partagé leurs idées d'activités en famille pour nous inspirer un peu!

- ◊ Les dimanches Wibit au stade Olympique : enfant—8,91$ / adulte—10,87$ pour 70 minutes. Pour 6 ans +.
- ◊ Trempoline : iSaute—Vendredi, samedi, dimanche (9h-10h) 10$ pour les tout petits 6 ans –. / Lundi de 17h-21h : 35$/heure pour la famille au complet.
- ◊ La Maison Théâtre : différents tarifs et forfaits. https://www.maisontheatre.com/
- ◊ Cinéma Beaubien : 9$/enfant et 13$/adulte.
- ◊ Cinéma en famille à la Maison de la famille (Petite-Côte): gratuit. Dernier vendredi du mois en soirée: confirmer votre présence!
- ◊ Les maisons de la culture : voir les programmations! http://www.accesculture.com/
- ◊ Complexe Desjardins dans le temps des Fêtes
- ◊ *Sons et brioches* à la Place-des-Arts : spectacles pour tout-petits avec petit-déjeuner fourni. Autour de 10$/ personne. Réserver d'avance!
- ◊ Ateliers La Bougeotte au SLAB : les samedis, 2$/enfant.
- ◊ Bibliothèques Marc Favreau et Frontenac
- ◊ Musée d'art contemporain (MAC) : ateliers brico les dimanches. Gratuit. https://macm.org/activites-et-evenements/
- ◊ Piscine Père-Marquette : gratuit pour les enfants. L'eau est assez chaude apparemment!

Par l'équipe du comité journal

Mots d'enfants qui font sourire

Angel, 4 ans :

« Maman, quand est-ce que tu as perdu ton pénis? »

Hugo, 3 ans, quand ça sent la moufette :

« Ça sent le raton-laveur ici. »

Mélissa, 15 ans, sensible à la cause pour sa planète :

« Maman, moi, je fais ma part tous les jours pour réduire les déchets et les polluants, car je ne veux pas que les autres générations nous pointent du doigt en disant que c'est nous qui avons *scrapé* la terre. »

Ce que vous devriez savoir sur les huiles essentielles (suite)

Les différentes huiles essentielles et leurs utilités

Chaque huile a son utilité! Voici les trucs enseignés aux massothérapeutes :

H.E. Citron (citrus limonum) Espagne

Acné : mettre 3 à 4 gouttes dans une crème hydratante, appliquer 2 fois par jour pour les pustules. Appliquer directement l'huile sur le bouton avec un coton tige et appliquer une crème hydratante par la suite.

En prévention des maladies respiratoires, jumeler en diffusion avec de l'eucalyptus globulus (moitié/moitié) jusqu'à 20 gouttes au total.

Gingivite : mettre 2 à 3 gouttes dans de l'eau tiède, gargariser, NE PAS AVALER !

H.E. Eucalyptus (Eucalyptus Globulus) Espagne

En diffusion, mettre jusqu'à 15 gouttes. Parfait pour : décongestionnant respiratoire, expectorant mycolytique, antiseptique pulmonaire, anti-inflammatoire, antibactérien, antifongique, etc. Bref, vous avez une grippe, un rhume, une bronchite, une laryngite, diffusez de l'eucalyptus. N.B. prenez vos prescriptions quand même si vous en avez ou si vous en ressentez le besoin.

H.E. Lavande (Lavandula angustifolia, aussi appelé Lavandula Officinalis, aussi appelé Lavandula vera) France ou Ile de la Réunion

Réduction d'apparence des cicatrices : mettre 3-4 gouttes avec une crème hydratante.

Diffusion 15 gouttes, apaise le niveau de stress et réduit l'anxiété.

Eczéma et psoriasis, mettre 3-4 gouttes avec une crème hydratante.

Répulsif à poux : mettre 10 gouttes dans un shampoing de 250 ml. ATTENTION : C'est un répulsif, mais ne tue pas les poux. C'est comme le chasse-moustique, même si t'en mets y'a toujours un insecte plus fin que les autres qui va essayer de te piquer ! Donc s'il y a poux malgré le répulsif, allez chez le pharmacien acheter un shampoing destiné à tuer les poux.

Apaiser un enfant : mettre 1 à 2 gouttes max. sur un toutou, doudou, coins d'oreiller, derrière le col des vêtements. Aide aussi à une meilleure concentration à l'école.

Au coucher pour les adultes : Mettre 1 à 5 gouttes max sur vos avant-bras et votre plexus solaire.

H.E. Mandarine (Citrus Reticulata) Italie

Diffusion 15 gouttes max. Stimulant. Donne de l'énergie.

Vergeture : 3 à 4 gouttes avec une crème hydratante.

H.E. Melaleuca appelé souvent tea tree (Melaleuca alternifolia) Australie

Diffusion : 15 gouttes max. J'aime bien le mélanger à l'eucalyptus à 20 gouttes max. Parfait pour les gros rhume, catarrhe, sinusite, maux de gorge, amygdalite.

Verrue, corne, ampoule, piqûres d'insectes, furoncle, antifongique : Appliquer avec un coton tige. ATTENTION à la photosensibilisation ! Mettez un pansement si nécessaire après l'application.

H.E. Thé des Bois appelé aussi tea tree! (Gaultheria Procumbens) Népal

Puissant anti-inflammatoire puisqu'il est composé à 98% de salicylate de méthyle. Donc à manipuler avec précaution. De préférence avec des gants ou des cotons.

Utile pour les entorses, tendinites, bursites, arthrite, rhumatismes, arthrose et contracture musculaire (des nœuds).

H.E. Menthe Poivrée (Mentha Peperita aussi appelée Menthe Officinale) U.S.A.

Maux de tête /Migraine : appliquer directement sur la zone qui vous fait mal. Peut être mélangé à une huile (peu importe

l'huile tant que c'est pas celle de la friteuse) pour éviter un peu la photosensibilisation. Peu aussi vous faire pleurer donc garder les yeux fermés après l'application environ 2 minutes.

Diffusion : Antiseptique.

Rafraîchir l'haleine : 1 goutte sur le doigt, masser le bout de la langue.

Douleur musculaire : quelques gouttes 5 max sur la zone affectée et masser.

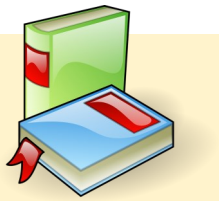
H.E. Orange (citrus aurantium) Maroc

Diffusion, antidépresseur léger, tranquillisant naturel et favorise le processus de relaxation.

Jambes lourdes : quelques gouttes sur la zone affectée et masser.

En espérant d'avoir pu vous éclairer sur le sujet des huiles essentielles, n'hésitez pas à communiquer avec un thérapeute si vous avez des questions .

Par Mylène D.



Suggestions de livres pour aborder la sexualité avec vos enfants

Tous les livres de Jocelyne Robert sont particulièrement intéressants :

⇒ *Ma sexualité de 0 à 6 ans*

⇒ *Ma sexualité de 6 à 9 ans*

⇒ *Ma sexualité de 9 à 11 ans*

⇒ *Parlez-leur d'amour...et de sexualité*

⇒ Pour les ados : *Full sexuel*

Sur l'abus sexuel :

⇒ La collection du Centre canadien de protection de l'enfance : *Cosmo se fie à son instinct*, *Les bons et les mauvais secrets de Tatie la tortue*, *Lupin le lapin ne sort pas seul*, *Maître Hibou* et *Noé sait se faire entendre.*

⇒ *Le secret du petit cheval* - Ministère de la Justice du Canada.

Sur la diversité sexuelle et les rôles de genre non-traditionnels :

⇒ *Tango a deux papas et pourquoi pas?* - Béatrice Boutignon

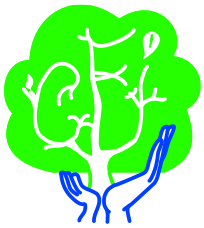
⇒ *La princesse qui n'aimait pas les princes* - Alice Brière-Haquet

⇒ *Le papa qui avait 10 enfants* - Bénédicte Guettier

⇒ *Hector l'homme extraordinairement fort* - Magali Le Huche

Par Evelyne P.

COMITÉ JOURNAL Bulletin Le Pont



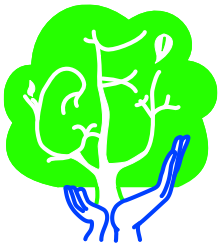
OUASSILA YAKER — JINA BAYTAR — MARIANA INFANTE

MYLÈNE DESJARDINS — JOSÉE ALARIE — HANNAH LIU

HAICHA SODE — SYLVIE CORRIVEAU — EVELYNE PARENT-TRUDEAU

MICHELLE MAUPIN — SOPHIE BRODEUR — CLAUDINE PORIER

5350, rue Lafond, Montréal - cfi@videotron.ca - www.intermede.ca



Carrefour familial l'Intermède

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

cfi@videotron.ca

www.intermede.ca