

JOURNAL

Le Rendez-vous

FLEURS & PLANTES

PLANTE COMESTIBLE :
LA MONARDA FISTULOSA

JARDIN HUMANI-TERRE

SORTIES CULTURELLES

LA CHRONIQUE DU PHARMACIEN

IDÉES DE SORTIES CULTURELLES
POUR L'ÉTÉ 2024

CE JOURNAL A ÉTÉ RÉALISÉ GRÂCE AU
SOUTIEN DU DÉPUTÉ DE ROUSSEAU,
LOUIS-CHARLES THOUIN.





MONARDA FISTULOSA

La monarde fistulosa est une plante indigène d'Amérique du Nord. Cette vivace de la famille des laminacées fait plus d'un mètre et offre une magnifique fleur mauve en juillet et août.

Nommée aussi bergamote fistuleuse, elle est utilisée depuis des siècles par les peuples autochtones et par les colons installés en nouvelle France. Comme la plupart des plantes aromatiques, la monarde fistuleuse est appréciée au jardin pour son attrait des colibris, papillons (dont le sphinx colibri) et autres pollinisateurs.

En cuisine, son goût relevé semblable au thym lui permet d'être appréciée fraîche ou séchée, en tisane chaude ou froide, en salade, beurre ou vinaigre aromatisé. Les constituants de ses feuilles et ses fleurs lui confèrent des vertus médicinales pour soulager les affections des voies respiratoires et du système digestif. En cosmétique, elle soulage les peaux irritées par l'eczéma, tant chez l'adulte que chez l'enfant. On en distille une huile essentielle et un hydrolat à l'odeur citronnée (90% géraniol) aux vertus antibactériennes et antifongiques. À cultiver sans retenue!

Recette

Confectionner un vinaigre aromatisé à la monarde

Vous pouvez faire macérer les fleurs dans un vinaigre de cidre de pommes (ou un vinaigre de votre choix) durant quelques jours à quelques semaines. Filtrer et aromatiser vos vinaigrettes et marinades.

**VOUS SOUHAITEZ VOUS IMPLIQUER ?
RENCONTRER DE NOUVELLES PERSONNES?
ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES SUR LE JARDINAGE
ÉCOLOGIQUE ET LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT?**

Jardin Humani-Terre vous offre la possibilité de participer aux différentes activités selon les saisons telles que les semis dans la serre earthship, la plantation au jardin, l'entretien et la récolte des plantes médicinales et potagères, la transformation des plantes médicinales en tisane, tout en échangeant sur la permaculture, et d'autres sujets enrichissants !

**Contactez Mélisande Béland, coordonnatrice
(450) 439-3654**



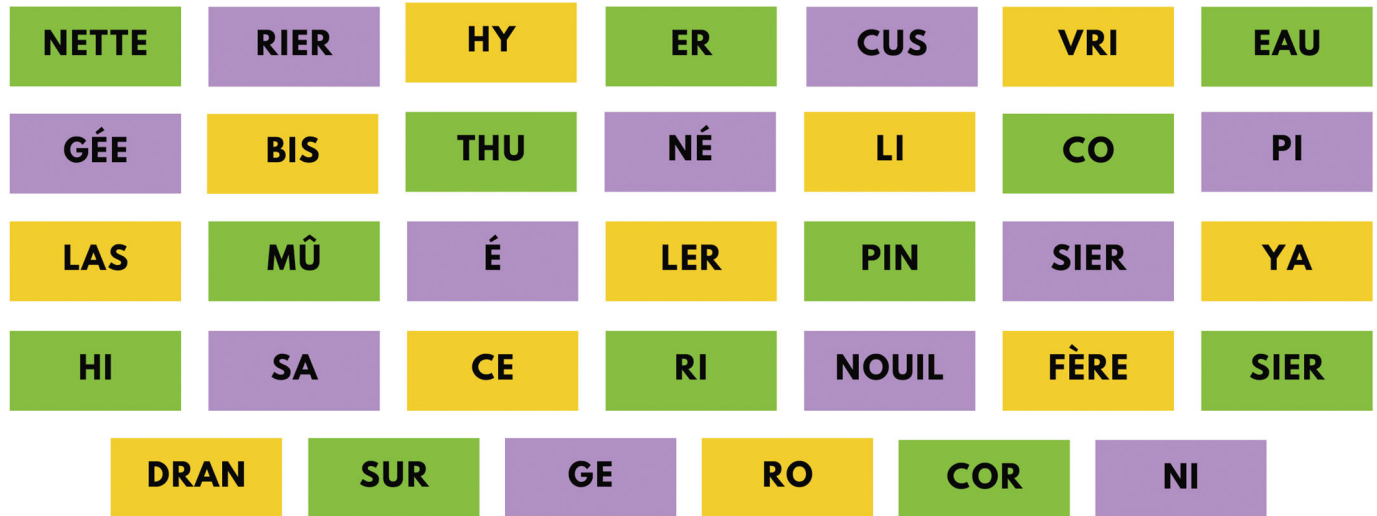
Jardin Humani-Terre
info@jardinhumani-terre.ca
(450) 439-3654
1172 Rang Double,
Saint-Lin-Laurentides, Qc. J5M 1X8
www.jardinhumani-terre.ca

SYL-LA-BRIQUES

Thème : Arbres, arbustes et plantes

Le but du jeu consiste à regrouper des syllabes pour construire des mots. Une syllabe est un son ou un groupe de sons prononcé en un seul coup.

Exemple : RO-MA-RIN = romarin



CHARADES

Mon premier a perdu
la raison.

Mon deuxième
contrôle, vérifie ou
résout (verbe).

Mon tout est une
plante ornementale.

Mon premier a du flair.

Mon deuxième précède
quelquefois les pieds ou
la tête.

Mon troisième se voit de
très loin.

Mon tout est une plante
aquatique.

Mon premier peut être
d'orge, de blé ou de
maïs.

Mon deuxième est
propre.

Mon tout est une espèce
de conifère.

La chronique du pharmacien

POURQUOI PROTÉGER SES YEUX DU SOLEIL ?

Par Jean-François Lafrance, Pharmacien propriétaire Familiprix



Le beau temps est arrivé et nous pouvons profiter d'événements culturels. L'exposition aux rayons UV peut bien sûr endommager la peau, mais saviez-vous que les yeux peuvent aussi en souffrir ?

Une exposition prolongée aux rayons UV peut abîmer la cornée et la conjonctive, deux structures internes de l'œil. Les effets cumulatifs des rayons UV contribuent également à l'apparition de certaines maladies oculaires, particulièrement les cataractes et la dégénérescence maculaire liée à l'âge, un trouble qui est la cause principale de la perte de vision après l'âge de 60 ans.

Voici quelques conseils pour choisir des verres solaires bien adaptés à vos besoins :

- Assurez-vous que l'étiquette mentionne une protection à la fois contre les UVA et les UVB. En effet, ce n'est pas parce que des lunettes sont teintées qu'elles bloquent les rayons UV.
- L'efficacité ne dépend pas du prix déboursé : plusieurs modèles de lunettes à prix abordable arrêtent de 99 % à 100 % des rayons UVA et UVB.
- Pour être efficaces, les lunettes doivent par ailleurs bien épouser la forme du visage.
- Le choix de la teinte est surtout une question de préférence en termes de modification des couleurs, et n'affecte pas la protection. Pour réduire l'éblouissement, on peut opter pour des verres polarisants, comme cette caractéristique est indépendante de l'intensité de la teinte.
- Enfin, si vous prenez des médicaments qui rendent l'organisme plus sensible aux effets du soleil, tels certains antibiotiques ou hormones, portez une attention toute particulière à la protection solaire (écran solaire, chapeau, lunettes, etc.).

Si vous ne savez pas si vos médicaments vous rendent plus sensibles aux effets du soleil, ou si vous avez besoin de plus d'information sur la protection des yeux, parlez-en à votre pharmacien.



SORTIES CULTURELLES - ÉTÉ 2024

Lanaudière regorge d'activités culturelles, souvent méconnues de la population. Cet été, nous vous proposons quelques idées de sorties pour découvrir ou redécouvrir votre région.



FESTIVAL POP TON ÉTÉ - 8E ÉDITION

Dates : du 6 juin au 24 août 2024

Lieu : Terrebonne

Prix : Gratuit (spectacles inclus)

Stationnement : stationnement public ou dans les rues avoisinantes, service de navette

Accessibilité : zone réservée aux personnes à mobilité réduite, stationnement et toilettes accessibles disponibles

Pour plus d'information : 450 961-2001 | information@ville.terrebonne.qc.ca



FESTIVAL ACADIEN DE LA NOUVELLE-ACADIE

Dates : du 9 au 11 août et le 15 août 2024

Lieu : Municipalités de la Nouvelle-Acadie

Prix : Gratuit

Stationnement : Principaux lieux des municipalités

Accessibilité : À vérifier avec les différentes municipalités

Pour plus d'information : Facebook du festival acadien de la Nouvelle-Acadie ou communiquer avec les municipalités

Le Festival acadien est un organisme sans but lucratif qui dessert le territoire des municipalités de la Nouvelle-Acadie, soit Saint-Alexis, Saint-Liguori, Saint-Jacques et Sainte-Marie-Salomé. Cet événement culturel qui réunit les grands et les petits permet de faire connaître l'histoire et les origines acadiennes de plusieurs communautés villageoises de Lanaudière.

PASSION MARCHÉS - MARCHÉ PUBLIC CHERTSEY

Dates : le 17 août, le 14 septembre et le 12 octobre de 9h30 à 15h

Lieu : Au pied de l'église. S'il pleut, le marché se fera dans l'église

Prix : Gratuit

Stationnement : Plusieurs à l'entour (ex. école, CLSC)

Accessibilité : Oui

Information : 514 237-9745 | viensfairetonfrais@hotmail.com

VIENS FAIRE TON FRAIS
MARCHÉ PUBLIC
Chertsey

13 juillet: Clin d'oeil à la France



17 août: Fiesta Mexicaine



14 sept: Mange ta forêt



12 octobre: Marché d'automne



de 9h30 à 15h

Trouvez le clocher, vous trouverez le marché!

543, chemin de l'Église, Chertsey

PROCHAINES ACTIVITÉS DU CAB

Le saviez-vous ?

Certains programmes du Centre d'action bénévole de Montcalm continuent même durant l'été.

ACTIVITÉS DE SOCIALISATION

La socialisation s'est réinventée cette année avec une nouvelle animatrice, Isabelle Vaillancourt. Ce sont des rencontres hebdomadaires qui permettent de socialiser, maintenir la motricité physique / motrice et de cognition, mais surtout d'apporter une bonne dose de bonne humeur à votre semaine !

Toutes les activités se feront au CAB, pour les membres de la socialisation.

Inscriptions :

Isabelle Vaillancourt

450-839-3118 poste 235,

isabelle.vaillancourt@cabmontcalm.com



Mercredi 24 juillet (13h-16h):
**Beach Party
des années 50'**

Mercredi 14 août (13h-16h) :
**Noël
des campeurs**



Mercredi 11 septembre (11h30-15h30) :
**Épluchette
de blé d'inde**



Repère aînés Montcalm



« Après avoir suivi la formation Repère aînés Montcalm, j'ai commencé à remarquer des signes chez ma voisine qui me poussaient à croire qu'elle avait besoin d'aide. Elle avait de plus en plus de difficulté à se déplacer et elle ne sortait plus de chez elle. Avec la formation, j'ai été capable de l'approcher de la bonne façon et de la référer vers le CAB Montcalm, qui l'a aidé à trouver des ressources qui lui convenait. Depuis, elle va mieux et on prend des nouvelles l'une de l'autre chaque fois qu'on se voit. »

-Hélène, citoyenne repère

VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS CETTE SITUATION ?

Devenez citoyen repère en 20 minutes seulement!

Écoutez la formation disponible gratuitement en ligne au :
www.repereaînés.com

Pour plus d'informations :
Caroline Benoit
intervenante de milieu
450 839-3118, poste 232
450 916-1104

caroline.benoit@cabmontcalm.com



RÉPONSES DES JEUX!

SYL-LA-BRIQUES CHARADES

- Cerisier
- Conifère
- Cornouiller
- Rosier
- Mûrier
- Lilas
- Fougère
- 1. Fougère
- 2. Nénuphar
- 3. Epinette
- Thuya
- Sureau
- Génévrier
- Hibiscus
- Hydrangée



**NOUS RECHERCHONS
DES BÉNÉVOLES**

À L'ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT



APPELEZ-NOUS AUJOURD'HUI!

450 839-3118 poste 225



MERCI À

**ROBERT FAUCHER
SUZANNE BINETTE
ET LOUISE MARSOLAIS
POUR LEUR CONTRIBUTION
À LA DISTRIBUTION DU
JOURNAL.**

DEVENEZ MEMBRE

**Recevez le journal
par la poste !**

CONTACTEZ-NOUS!



**Centre d'action bénévole
de Montcalm**

27 rue Saint-Louis, Saint-Esprit

Téléphone : 450 839-3118

Sans frais : 1 888 839-3440

www.cabmontcalm.com

lequipe@cabmontcalm.com