

# Mon Journal



CENTRE FORA

Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation, numéro spécial, Noël 2011

## Comment les Canadiens fêtent-ils Noël?



Lorsqu'arrive le temps des Fêtes, je me pose souvent la question suivante : Est-ce que tous les Canadiens célèbrent Noël? Depuis des centaines d'années, Noël est d'abord une fête chrétienne. Est-ce toujours le cas? Voici quelques commentaires de Canadiens.

- Il faut se dire que c'est la fête des enfants.
- Je suis musulmane. Je ne fête pas Noël. Ceci n'est pas facile avec les enfants. Lorsqu'ils seront plus vieux, je les amènerai dans une église pour assister à la messe de Noël. Ce sera pour leur montrer que Noël, ce n'est pas le père Noël, mais la fête de la naissance de Jésus. Puisque nous ne fêtons pas Noël, autant bien leur expliquer pourquoi les musulmans ne célèbrent pas cette fête religieuse.
- Moi, je suis athée, mais ça ne m'empêche pas d'accepter des invitations pour célébrer toutes les fêtes religieuses, quelles qu'elles soient.

- Je suis témoin de Jéhovah. Nous échangeons souvent de petits cadeaux, simplement parce qu'on s'apprécie. On ne fête pas Noël, mais cela ne nous empêche pas de partager un bon repas le soir de Noël.
- Chez nous, nous n'allons pas à la messe. Par contre, il est important pour nous d'être ensemble, de bien manger et de s'offrir un petit quelque chose pour se dire qu'on s'aime.
- Je pense que Noël, c'est davantage la fête des enfants qu'une fête religieuse. Je ne suis pas chrétienne, mais j'aime fêter avec ma famille.

Bien sûr, il est difficile d'éviter la fête. Les rappels sont nombreux. Les décorations sont abondantes. Toutes les annonces nous invitent à acheter le cadeau parfait. La musique de Noël résonne partout.

Pour plusieurs Canadiens, ce sont les décorations et la musique qui les mettent le plus dans l'esprit des Fêtes. Durant les semaines qui précèdent Noël, plusieurs cantiques donnent un sens à cette fête, même pour les non-chrétiens. En voici un que les chorales de la Commission scolaire des Draveurs vous invitent à chanter avec elles. Pour écouter cette chanson, visitez le site <http://sites.csdraveurs.qc.ca/musique/noel>. Cliquez sur le *Train de Noël en chansons* (allez à la page 3). Ensuite, cliquez sur *Train 2008*, puis sur *Noël fait danser les couleurs*, (les paroles sont à la page 4 de ce journal).



### Le temps des Fêtes et les achats de dernière minute : c'est bon pour les affaires!

En 2010, c'est dans les jours juste avant Noël que l'on a enregistré les plus grandes dépenses et le plus grand nombre de transactions dans les commerces à détail.

- 22 décembre : les plus grandes dépenses
- 23 décembre : le plus grand nombre de transactions
- 24 décembre : le plus grand nombre de transactions par seconde (entre 14 h et 15 h)

Source : Rapport Moneris sur les dépenses de consommation du quatrième trimestre de 2010, Bulletin Entreprises en affaires 2011/numéro 4



CENTRE FORA

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

Centre FORA

432, av. Westmount, unité H, Sudbury (Ontario) P3A 5Z8  
tél. : 888-814-4422 (Carole Ranger) / téléc. : 705-222-8535

Coalition ontarienne de formation des adultes

235, chemin Montréal, bureau 201, Ottawa (Ontario) K1L 6C7  
tél. : 613-842-5369 / téléc. : 613-842-5371



[www.coalition.ca](http://www.coalition.ca)



## Résolution du Nouvel An

Vous cherchez une résolution du Nouvel An qui vous aidera à améliorer votre santé? Voici une liste de suggestions :

1. Découvrez un nouveau légume.
2. Buvez surtout des boissons sans calories. En moyenne, 22 % des calories que les gens consomment sont liquides!
3. Mangez des pâtes de blé entier et du riz brun. Mieux encore, remplacez les pâtes et le riz par un plat de lentilles.
4. Mangez du poisson 2 fois par semaine.
5. Ajoutez des noix au lieu de croûtons aux salades.
6. Emportez les restes. Au restaurant, une portion est souvent le double de ce dont nous avons besoin.
7. Évitez les produits de viande transformés qui contiennent des nitrites. Il s'agit d'un agent très mauvais pour la santé. Les experts recommandent de rechercher les produits disponibles sans nitrites.
8. Lisez les étiquettes. La tranche de pain est-elle composée de grains entiers?
9. Mangez lentement. Ceci aide à la digestion.
10. Achetez des légumes précoupés si le temps vous manque. Le coût des légumes précoupés n'est pas énormément plus élevé si l'on considère que rien n'est gaspillé. Une autre option est un sac de légumes surgelés qui pourra servir à préparer un repas au complet.
11. Visitez le site *Saine alimentation Ontario*. Dans la zone de recherche, tapez le mot *fêtes* pour accéder à d'excellents articles remplis de bonnes suggestions. Voyez, par exemple, *Dix trucs pour des fêtes délicieuses et saines* ou *Punch des fêtes*.

Voici une excellente recette!

### Sauté au poulet

#### Ingrédients

450 g (grammes) de poitrine de poulet coupée en carrés de 10 cm  
682 g de légumes surgelés  
1 gros oignon haché  
3 gousses d'ail  
1 poivron rouge haché finement  
1/4 de tasse d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe de gingembre  
Sel et poivre au goût

#### Marche à suivre

Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok. Faites revenir l'oignon haché et l'ail pressé pendant 4 minutes. Ajoutez les morceaux de poulet. Faites sauter encore 4 minutes ou jusqu'à ce que le poulet perde sa couleur rose. Ajoutez le poivron rouge, le sel et le poivre au goût.



## Le four à micro-ondes et le plastique

Le temps des Fêtes nous confirme plus souvent qu'à l'habitude le côté pratique du four à micro-ondes : des visiteurs inattendus, plusieurs plats à réchauffer en même temps et le coût de l'électricité nécessaire pour faire fonctionner le four.

Depuis quelque temps, un courriel circule sur l'utilisation du plastique dans le four à micro-ondes. Il souligne que l'utilisation du plastique est dangereuse et peut avoir des conséquences graves. Qu'en est-il? Lorsque vous recevez un courriel de ce genre, comment pouvez-vous en vérifier l'information?

Voici quelques conseils pour utiliser votre micro-ondes de manière sécuritaire.

1. Commencez par lire attentivement les directives de votre manuel d'utilisation.
2. Informez-vous sur le sujet en consultant des sites Internet fiables. Les sites ci-dessous soulignent qu'il est essentiel de réserver les contenants pour aliments uniquement à l'usage auquel ils sont destinés. Il faut donc seulement utiliser les récipients en plastique bien identifiés par le fabricant. Les pots de margarine, par exemple, ne sont pas des contenants sécuritaires pour le four à micro-ondes.
  - <http://www.cancer.ca/> Choisissez *Français*, et la province de votre choix. Dans la zone de recherche, inscrivez *micro-ondes*.
  - <http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php> (site de Santé Canada). Inscrivez *four à micro-ondes* dans la zone de recherche.
3. Placez la nourriture dans une assiette ou un bol. Servez-vous d'un couvercle anti-éclaboussures pour couvrir la nourriture. C'est la meilleure solution, puisque c'est mieux pour votre santé et plus économique à la longue. De plus, le couvercle permet de réduire les déchets.



Entre-temps, déposez l'autre moitié de l'huile dans un wok. Faites sauter les légumes surgelés de 4 à 5 minutes. Ils doivent être encore croquants. Ajoutez la sauce soja et le gingembre.

Transférez le poulet cuit dans le wok. Faites cuire le tout à feu moyen pendant 2 autres minutes, tout en remuant. Servez sur des assiettes chaudes, sur un lit de riz.










## Des cadeaux qui durent

La lecture, c'est divertissant; ça nous fait rire, ça informe, ça stimule le cerveau. La lecture passe le temps lorsqu'il faut attendre, nous aide à nous détendre au moment du coucher ou nous permet de passer du temps précieux avec les enfants.

Lorsque vient le temps d'offrir un cadeau à un membre de la famille, pensez à offrir un magazine qui pourrait plaire à votre proche. Un abonnement constitue un excellent cadeau.

Une revue peut être lue par petites bouchées. C'est un cadeau qui dure. Les enfants, et les plus vieux aussi, ont hâte de voir arriver leur magazine par la poste. Lorsqu'on s'abonne, on peut s'adresser au service à la clientèle pour demander qu'une revue gratuite soit envoyée au nouvel abonné pour annoncer le cadeau à venir. Parfois aussi, le prix de l'abonnement inclut un cadeau. Une autre suggestion est de visiter une librairie de livres usagés. Voici des exemples de magazines.



Magazine	Âge	Description	Comment s'abonner
 Sélection du Reader's Digest <b>25 \$ / 12 numéros</b>	Ado/Adulte	Histoires vraies, anecdotes, blagues et bien plus	<a href="http://selection.readersdigest.ca">http://selection.readersdigest.ca</a> Vous êtes invité à fournir des histoires et à participer à des concours.
 Coup de pouce <b>26 \$ / 12 numéros</b>	Parents/Adultes	Des recettes savoureuses, des conseils sur la famille, la santé, le mieux-être, la mode et la beauté	<a href="http://secure.coupdepouce.com/magazine-cadeau-abonnement.php">http://secure.coupdepouce.com/magazine-cadeau-abonnement.php</a> 1-800-528-3836
 Premières Nations <b>32 \$ / 4 numéros</b>	Ado/Adulte	S'adresse en français aux Premières Nations du Canada, et à toute personne intéressée par le passé, le présent et l'avenir des premiers peuples	<a href="http://www.premieresnations.ca/">http://www.premieresnations.ca/</a>
 Moto journal <b>20 \$ / 10 numéros</b>	Ado/Adulte	Pour les amateurs ou les passionnés de la motocyclette	<a href="https://secure.passionperformance.ca/magazines/moto_journal/">https://secure.passionperformance.ca/magazines/moto_journal/</a>
 Nouvel Arrivant <b>20 \$ / 6 numéros</b>		Pour tous les nouveaux arrivants (vise surtout les arrivants en Ontario)	<a href="http://www.cnmag.ca/fr/">http://www.cnmag.ca/fr/</a> Consultable en ligne. Pour livraison, écrire à l'adresse suivante : Canadian Newcomer Magazine 222, croissant Parkview Hill Toronto (Ontario) M4B 1R8
 Sentiers chasse et pêche <b>49 \$ / 11 numéros</b>		Pour les amateurs et les passionnés de chasse et de pêche	<a href="http://www.sentierchassepeche.com/">http://www.sentierchassepeche.com/</a> 1-800-563-6738 — poste 318 ou 316
 L'actualité <b>15 \$ / 10 numéros</b>		Pour s'informer sur tout	<a href="http://www.lactualite.com/">http://www.lactualite.com/</a>



### Le saviez-vous?

En février 2011, l'Institut Vanier de la famille rapportait que 96 % des foyers canadiens étaient propriétaires d'un four à micro-ondes en 2008.

### Le saviez-vous?

Pour nettoyer le four à micro-ondes, il suffit de :

- mettre une tasse d'eau et 2 cuillères à soupe de jus de citron dans une tasse à mesurer. Faire chauffer à haute température pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le liquide bouille;
- laisser reposer 5 minutes;
- essuyer l'intérieur d'un linge sec.







## Noël fait danser les couleurs

Noël fait danser les couleurs les couleurs  
Qui s'étalent en douceur  
De la terre aux étoiles,  
Noël déroule son tapis blanc,  
Qui monte et redescend  
Sur cette immense toile.  
Noël, d'un seul coup de pinceau,  
Fait couler des ruisseaux,  
Qui sont d'or et d'argent,  
Noël revêt la terre entière  
D'un habit de lumière  
Pendant quelques instants...

Noël apporte la chaleur,  
La paix pour quelques heures,  
C'est une nuit magique,  
Noël redonne un peu d'espoir,  
Et sait nous émouvoir,  
Sur un ton nostalgique.  
Noël, qui se veut rassurant,  
Nourrit petits et grands,  
De rêves inachevés,  
Noël s'efface et disparaît,  
Avec tous ses attraits,  
À peine le jour levé...

*Tiré du site indiqué à la page 1 de ce journal.*

Voici un autre site Internet qui propose des paroles de plusieurs chansons traditionnelles de Noël : <http://noel.canoe.ca/repaire/chansons/index.html>. Il est possible d'en écouter plusieurs. À tous, une saison des Fêtes remplie de musique et de bonheur!

## Le bénévolat de Noël

Avant le souper de Noël, on demande à Léo, un petit garçon de 6 ans, de dire le bénévolat. Tous les membres de la famille inclinent la tête et écoutent attentivement. Léo commence sa prière en remerciant sa mère, son père, ses frères et sœurs, sa grand-mère, ses oncles et ses tantes. Ensuite, il remercie Dieu pour la nourriture. Il Le remercie pour la dinde, la farce, la sauce aux canneberges. Tout à coup, il fait une pause. Tout le monde attend... et attend. Le petit garçon regarde sa mère et demande : «Si je remercie Dieu pour les asperges, ne saura-t-il pas que je raconte un mensonge?»



## De petits efforts pour de grands résultats!

**S**elon les statistiques, les Canadiens produisent en moyenne 25 % plus de déchets durant le mois de décembre que pendant les autres mois de l'année. De plus, un Canadien sur dix jette ses cartes de Noël aussitôt qu'il les reçoit.



C'est connu : le temps des Fêtes entraîne, dans son sillon, gaspillage et consommation d'électricité exagérés. Mais on peut s'entraider et conserver : en réutilisant le papier d'emballage, en utilisant des décorations moins **énergivores**, en envoyant des cartes virtuelles aux personnes qui ont un ordinateur. Ensemble, nous pouvons changer les choses. Voici d'autres suggestions.

1. Utilisez des ampoules à faible consommation ou des guirlandes de **DEL**.\*
2. Choisissez un vrai arbre de Noël. Le sapin artificiel doit être utilisé pendant plusieurs années pour être avantageux sur le plan de l'environnement.
3. Choisissez d'acheter des objets de longue durée et fabriqués au Canada, si possible.
4. Recyclez tout ce qui peut l'être. Utilisez un composteur pour les déchets alimentaires, car il réduit énormément les déchets.
5. Parlez de réduction des déchets aux enfants et faites-les participer.
6. Visitez deux sites qui proposent d'autres idées :
  - <http://www.reduisonsnosdechets.com>
  - <http://www.mtaterre.fr/dossier-du-mois/archives/496> article **Vivre un Noël plus écolo**

**énergivore** : Qui consomme beaucoup d'énergie.

**DEL** : Diode électroluminescente. (**LED** : *light emitting diode*)

\***DEL** est le sigle français pour le terme anglais **LED**, que l'on entend souvent.

Rédaction (Mon Journal) : Denise Morin  
Redaction (Activités) : Liane Romain  
Conception graphique : Concepts médiatiques inc.  
Personne-ressource :  
Carole Ranger 888-814-4422  
[cranger@centrefora.on.ca](mailto:cranger@centrefora.on.ca)  
*Mon Journal* est publié quatre fois par année :  
hiver, printemps, automne et Noël.  
Ce volume est distribué à 3 000 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 3<sup>e</sup> trimestre 2011  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
ISSN-1192-4020

Canada

Merci à Ressources humaines et Développement des compétences Canada — Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles de son appui financier.