



janvier - février - mars 2022

SOMMAIRE

Edito	2
Merci	3
Histoire de la Fève dans la galette des rois.	4
Lu pour vous: Homme de Couleur!	5
Un indésirable visiteur.	6
Le saviez-vous que	8
INFO: L'air intérieure	10
Expressions de nos grands-parents	11
Mots croisés n° 53 et jeu du Mot Mystère... / réponse n° 52 ...	12
Appel aux dons & ordre permanent	13
Mise à jour de vos coordonnées	14

Avec la collaboration de
Educa Santé, Philippe, Jacques, Louise, Jackie



Comme chaque année dès que l'an nouveau pointe le bout de son nez, nous avons hâte de décliner l'ensemble des bonnes résolutions que nous prendrons (enfin peut-être) tout au long de l'année.

Notre imagination déborde de décisions plus impressionnantes les unes que les autres et nous sommes armés des meilleures intentions du monde. Comme chaque année aussi, au fil du temps, nos convictions s'amenuisent et nous laissons choir, tels les cailloux du petit poucet, nos régimes, nos abonnements à la salle de sport, nos envies de rencontrer des amis, des parents éloignés, nos cousins au 3ème degré, et tutti quanti.

Alors si cette année en toute humilité, nous nous en tenions à semer autour de nous un climat de bienveillance et de tolérance.

Si nous apprenions à mieux connaître les gens avant de les juger.

"Avant de juger un homme il faut avoir passé plusieurs lunes dans ses mocassins" (proverbe Dakota) Et si tout simplement, avant de parler, avant de réagir, de bondir parfois, nous nous posions quelques instants afin de mesurer le poids de nos mots et l'impact de nos réactions.

Certes, c'est une discipline éprouvante et difficile à acquérir, mais avec persévérance, au fil du temps, cela devient un mécanisme, une routine à appliquer.

N'est-il pas plus agréable de vivre en harmonie dans la sérénité. A chaque problème essayons de trouver une solution, désamorçons les conflits et les guerres d'égo.

Alors, bon vent à 2022, avec cette si petite résolution, mais comme pour les astronautes en 1969, c'est un petit pas pour l'homme mais un grand pas pour l'humanité.

Jackie Laurent

Merci
Adieu 2021, bonjour 2022.



**Cette nouvelle année, nous l'espérons,
ne ressemblera pas à celle qui vient de se terminer.**

**À ce jour les services de pédiatrie, à part quelques-uns,
n'ont pas encore ouvert la porte à nos Hôpiclowns, restons
optimistes les experts nous prédisent une amélioration
de la situation sanitaire.**

**Soyons donc prêts pour notre retour auprès
des enfants hospitalisés.**

**L'association HÔPI-CLOWN remercie l'éditeur du cahier,
les annonceurs et les rédacteurs, les sponsors, les généreux
donateurs et les Service Clubs qui ont soutenus notre action
pendant l'année 2021 qui vient de se terminer.**

**En espérant le maintien de votre soutien,
nous vous souhaitons une bonne année 2022.**



LA FÈVE DANS LA GALETTE DES ROIS

UNE COUTUME ANCIENNE

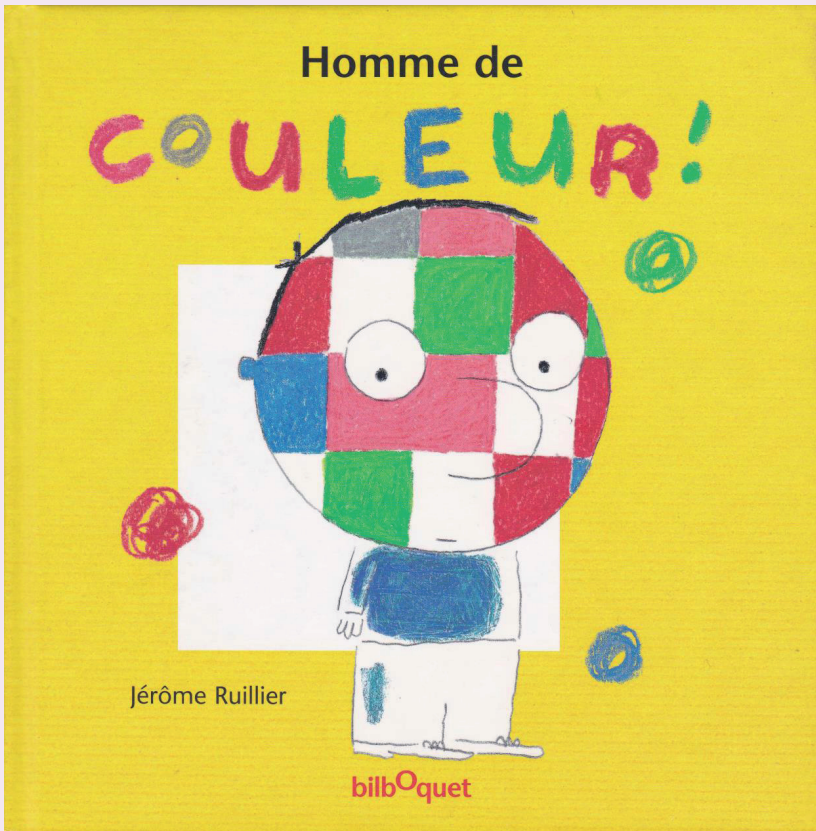
La tradition de la **galette** remonte à l'époque des Romains. Pour célébrer les Saturnales (fête d'origine romaine organisée au solstice d'hiver en l'honneur du dieu Saturne), ils partageaient un gâteau dans lequel une **fève** (une vraie, pas une **fève** en porcelaine ou en plastique) était cachée

La fève, symbole de fécondité

“La fève fait partie des symboles du solstice d'hiver. C'est le premier légume qui pousse au printemps. Surtout, ce légume, comme l'œuf, contient un embryon. En 'vieillissant', il donne la vie. La fève est très importante, notamment chez les Grecs -elles contenaient l'âme des morts selon les pythagoriciens- et les Romains. Ces derniers jetaient des fèves dans le dos les 9, 11 et 13 mai pour chasser les ombres des morts.”

“La taille compte aussi. La fève-légume est plate et ni trop grande -elle peut être dissimulée- ni trop petite -car elle ne doit pas être avalée. En plus, tout le monde en avait chez soi.”

“En 1875 apparaissent les fèves en porcelaine de Saxe. En 1913, celles des ateliers de Limoges. Au début, il s'agissait de poupées, puis de baigneurs puis de bébés emmaillottés, signe de fécondité. Ont suivi des symboles de chance et des animaux. Au début du XXe siècle, un Monsieur Lion lance une fève en forme de lune avec au dos le nom et l'adresse de son commerce. C'est donc la première fève publicitaire. En 1960, les premières fèves en plastique apparaissent. Moins chères, elles prennent le pas sur la porcelaine. Bien sûr, il y a eu des santons, qui permettaient de recréer une crèche. De nos jours, il n'y a plus aucun lien avec la crèche !”



Ce conte-poème se moque gentiment de l'appellation «homme de couleur» qui désigne les Noirs, tout en humour et en tendresse, transmis de génération en génération par la tradition orale africaine. Il sensibilise à la différence et bouscule les idées reçues et dénonce le racisme avec humour. Très simplement écrit, le texte se compose de courtes affirmations. Des illustrations humoristiques l'accompagnent. Les personnages y sont représentés de façon caricaturale, dans des situations présentées sous un jour amusant.

À découvrir avec les plus petits !

UN INDÉSIRABLE VISITEUR

Depuis un certain laps de temps, voici le coco virus rusé qui s'invite chez nous. Il a droit aux voyages comme chacun et il ne s'en lasse point. Quelle chance pour lui et quelle ambiance pour nous!

Ses bagages se composent d'aventures sur mesure, de questionnements et d'étonnements, d'émotions et de réductions de pollution.

Jour après jour, il se prélassé dans des chambres spécialement décorées pour son séjour. Le service est assuré par un personnel mis à sa disposition qu'il maltraite avec agression.

Le coco virus rusé est un voyageur de prestige même si ses origines prennent naissance dans un milieu populaire incluant peu de dignité alimentaire.

Tout cela est du passé!

Depuis qu'il a acquis une notoriété mondiale, il s'incruste. Son mental s' imagine que tout cela est juste.

Nous l'avons, donc, accueilli en visiteur de grande importance et avec les convenances d'usage. Toutefois, nous agissons carrément et insidieusement contre lui. Aussi, nous lui offrons tout le confort, nous nous organisons pour gérer son passage avec effort. Le labeur est important mais l'espoir reste constant.

Le personnage est surnois. Par son jeune âge, un atout pour le braconnage, nous nous engageons dans un tournoi. Malgré notre insistance, il ne comprend pas son impertinence. Il serait plus judicieux d'affirmer qu'il ne désire pas dire adieu.

Tous les secteurs nationaux suivent son parcours. Les paparazzi le harcèlent et tripatouillent ses dernières extravagances. La folie est telle qu'il suscite des réactions incontrôlées rapportées par toutes les presses écrites et télévisées. Les uns découvrent un sponsor manipulant le coco virus rusé dans un but précis mais encore insoumis; les autres affirment sa lointaine existence par des documents de référence. Et combien d'autres insolences!

Deux catégories s'opposent: d'une part, les uns organisent un stratagème d'expulsion; d'autre part, des faibles d'esprit adhèrent aux informations erronées. Voici, donc, deux catégories de gens qui affrontent différemment cet envahissement.

La patience des hôtes arrive à la révolte. Chacun revêt son armure pour se protéger des éclaboussures. Chacun se mobilise et aseptise son environnement.

Avec ses armes puissantes, le coco dépravé persiste à s'implanter dans nos contrées. Il revêt différentes apparences mais ses rêves de conquêtes se dissipent. Il comprend son erreur. Les hôtes bienveillants réagissent et s'unissent sur le champ de bataille. La victoire est acquise.

La maladie est un avertissement qui nous est donné pour nous rappeler à l'essentiel

Louise Rapino
Mars 2020

LE SAVIEZ-VOUS QUE ...



LES ŒUFS CUITS CONTIENNENT PLUS DE PROTÉINES QUE LES ŒUFS CRUS



Les protéines que contiennent les œufs sont généralement considérés comme hautement digestibles.

Mais il faut savoir que les œufs cuits contiennent plus de protéines digestes que les œufs crus.

Les nutritionnistes considèrent les protéines de blanc d'œuf comme parfaites. On dit même que l'œuf a une grande «valeur biologique».

Riche en protéines dont 50 % d'albumine, le blanc d'œuf est à privilégier. Manger le blanc d'œuf cru peut être très dangereux pour assimiler ces protéines, la cuisson joue un rôle important dans leur digestion.

LES BLEUETS FIGURENT PARMIS LES PETITS FRUITS LES PLUS RICHES EN ANTIOXYDANTS?



Les différents flavonoïdes que contiennent les bleuets peuvent aider à prévenir certaines maladies liées au vieillissement dont les maladies du cœur et les cancers.

Les bleuets accompagnent bien les plats salés? Essayez-les en chutney ou en accompagnement d'un filet de porc ou d'une poitrine de poulet!

VALEUR NUTRITIVE DU BLEUET POUR 125 ML (1/2 TASSE) FRAIS :

- Énergie: 45 kcal,
- Glucides: 11g,
- Fibres: 2g (source de fibres)
- Vitamine C: 10% de l'AQR (source de vitamine C)

LA BOISSON LA PLUS CONSOMMÉE DANS LE MONDE APRÈS L'EAU EST...

La boisson la plus consommée dans le monde après l'eau est le thé, avec environ 25 000 tasses de thé bues chaque seconde selon le Market Research World.

Chaque année près de 3,9 tonnes de thé sont consommées dans le monde. Avec 2,2kg de thé consommé par personne et par an, l'Angleterre est le premier pays où l'on consomme cette boisson.

Mais c'est la Chine qui est aujourd'hui le plus grand producteur de thé dans le monde avec près de 1,5 million de tonnes par an suivi de l'Inde et du Sri Lanka.



L'ORANGE N'EST PAS LE FRUIT AVEC LE PLUS DE VITAMINE C?

L'acide ascorbique, couramment appelée vitamine C, est importante pour le fonctionnement de l'organisme humain.

Même si elle ne guérit pas à elle seule le rhume, la vitamine C aide le corps à fabriquer le collagène, des ligaments et des os, et elle contribue aussi au maintien de la fonction immunitaire, en activant notamment la cicatrisation des plaies, la formation des globules rouges et l'absorption du fer contenu dans les végétaux.

La vitamine C se retrouve dans tous les agrumes tels que l'orange ou le citron.



Mais il existe des fruits et des légumes qui en concentrent beaucoup plus comme la prune de Kakadu, un petit fruit australien, avec une teneur en vitamine C exceptionnelle de près de 3000mg/100g, quand on sait que l'orange en concentre que 60mg/100g.

Après la prune de Kakadu, on trouve le camu-camu, petit fruit d'Amazonie, qui concentre près de 2500mg de vitamine C pour 100g.

L'Acérola, ou petite cerise du Brésil, en concentre entre 1000 et 2000mg pour 100g, devant la goyave à 243mg/100g, le cassis (200mg/100g), le persil (170mg/100g), le poivron rouge (120mg/100g) ou encore le kiwi (80mg/100g)

INFOS SANTE

L'air intérieur de mon logement peut contenir une grande variété de polluants!

Parmi les polluants potentiellement présents dans l'air intérieur, on trouve des moisissures, des substances chimiques dangereuses, des biocides (produits chimiques ou biologiques destinés à détruire, repousser ou rendre inoffensifs les organismes nuisibles), du monoxyde de carbone (CO), des acariens, du radon... Leurs sources sont souvent multiples: environnement extérieur, matériaux de construction, ameublement, humidité, installations de chauffage et de ventilation, tabagisme, produits d'entretien... Certains, comme l'amiante et le plomb sont liés à des logements plus anciens. Les légionelles se développent dans les circuits d'eau chaude sanitaire. Les polluants de l'air intérieur pénètrent dans notre organisme par la respiration. Le meilleur moyen de ne pas polluer l'air intérieur de votre logement est de ne pas y faire entrer de polluants! Choisir des matériaux plus respectueux de la santé pour construire, rénover et aménager votre logement; entretenir l'installation de chauffage et le système de ventilation; utiliser une hotte dans la cuisine; ne pas fumer à l'intérieur; éviter les parfums d'ambiance, les insecticides... sont autant de gestes en faveur d'une bonne qualité de l'air intérieur...



Pour en savoir plus...

BROCHURE

«Trois itinéraires vers un logement sain!»

Éditée par Espace Environnement - Charleroi

Cette brochure et beaucoup d'autres sont disponibles sur simple demande à l'adresse
Avenue Général Michel, 1b - 6000, Charleroi

Tél: 071/30.14.48. - Fax: 071/31.82.11 - E-mail : doc@educasante.org

Avec le soutien de:



*Propre comme
un sou neuf.*

*Tu es fagoté comme
un as de pique.*

*Faut pas pousser Mémé
dans les orties.*

*Ça ne fait pas
un pli.*

*Tu risques de te casser
la margoulette !*

On n'est pas aux pièces.

*Parlons peu mais
parlons bien.*

Ça ne tombera pas plus bas !

*À la bonne
franquette.*

*Il a pris la poudre
d'escampette.*

Cela ne fait ni une ni deux.

*Regarder
une page
de réclame.*

*Ne te monte pas le
bourrichon !*

*Il porte un nom
à coucher dehors.*

On n'est pas sorti de l'auberge.

Pas de messes basses sans curé.

*Il est beurré comme
un Petit Lu !*

T'es pas en sucre !

*C'est kif-kif
bourricot !*

*On va pas attendre jusqu'à
la Saint Glin-Glin quand même ?*

Il n'y a pas de petites économies.

*Ça m'a coûté trois
francs six sous.*

*Péter plus haut
que son cul.*

*N'en fais pas tout
un fromage !*

Ne mets pas la charrue avant les bœufs.

*Brûler la chandelle
par les deux bouts.*

Elle a vu le loup !

Tu files un mauvais coton.

*Pas la peine
de chercher
midi à 14 h.*

*Il n'y a pas le feu
au lac !*

*Je vais aller faire
les commissions.*

*Il a une descente
que j'aimerais pas
remonter à vélo.*

*Il fait frisquet,
mets un chandail.*

*Il a des oursins
dans les poches.*

*Je l'ai payé rubis
sur l'ongle.*

*Faire une tête de
six pieds de long.*

Expressions de nos grands-parents

**Pas encore tombés
en désuétude**

Mots croisés N° 53

Horizontalement.

- 1 Toi, moi, elle ou lui, nous, vous, elles ou eux.
- 2 Pas facile à guérir.
- 3 En vouliez à.
- 4 On peut y casser des dents.
- 5 Tout va bien. – Bloc de bois cannelé et troué pour recevoir un cordage.
- 6 Partie de tennis. – Donne le tempo.
- 7 Un peu de terre. – Devant d'un certain pied.
- 8 Prénom phonétique. – Ebranla, lézarda une construction.
- 9 Isolés mais chahutés. – Mer anglaise retournée.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			3						
2								4	
3									
4									
5		2							
6				1					
7									
8		6				5			
9									

Verticalement.

- 1 Faisait vibrer nos aïeux.
- 2 Aident aux diagnostics, aux soins,... et aussi à rappeler le meilleur ami de l'homme.
- 3 Affection subite qui frappe le malade comme un coup.
- 4 Réunion de nations dans le but de mieux gérer l'économie. – Douceur.
- 5 Vêtements liturgiques ou trilles, mordants ou parures.
- 6 Propre. – Difficulté.
- 7 Avec lui, on peut devenir une bonne fourchette.
- 8 Abimé. – On découvrit Uranus en même temps, ce qui lui donna son nom.
- 9 Mer au « Nord », retournée. – Fin de journée. – C'est le meilleur.

**Félicitations à Michel Lejeune
qui a envoyé la bonne réponse
le 06/12/2021 à 20h31**

PH. L.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Cadeau:

petit doudou (18 cm sur 15 cm)
à la première personne qui aura envoyé
le mot mystère par mail
secretariat@hopiclown.be

Solution du problème N° 52

S	P	L	E	N	I	Q	U	E
P	R	E	C	I	E	U	S	E
I	E	N	I	S	S	E	I	
R	E	T		H		C	N	E
I	T	E	M		C	H	E	R
T	A	M	I	S	E	U	R	S
U	B	E	R	A	B	A		E
E	L	N	E			S	U	A
L	I	T	S	A	M		T	U

**mot mystère précédent:
« AMUSETTE »**

Envie de nous soutenir? Faites un don!

*Dans notre entourage, nous avons connu
ou nous connaissons tous des enfants
hospitalisés.*

*Quoi de plus insupportable
que la souffrance d'un enfant !*

*Nous, les hôpiclowns, nous avons notre
place pour les soulager.*

*Quel plaisir de voir apparaître un sourire
sur leur visage !*

*Quel immense bonheur de vivre un moment
magique avec eux.*

*Quelle satisfaction de leur laisser
un souvenir comme un rayon de soleil
illumine leur journée.*



Les dons récoltés sont destinés à :

- Acheter les cadeaux offerts aux enfants hospitalisés tels que livres à colorier, BD, nez rouges,...
- Acheter du matériel d'animation: tels que ballons à sculpter, matériel de magie, maquillage, marionnettes,...
- Encadrer les Hôpiclowns par des formations spécifiques.
- Soutenir l'association: réalisation de nos projets, continuité de notre action et financement de la gestion administrative.

Exonération fiscale à partir de 40 €

Votre attestation vous sera envoyée automatiquement.

Vous désirez faire un ordre permanent en faveur d' « HÔPI-CLOWN »,
rendez-vous sur notre site internet www.hopiclown.be
onglet « soutien /ordre permanent »

Ou un don via le compte N° BE28 3601 2106 7120

a.s.b.l. HÔPI-CLOWN

Rue E. Vandervelde 244B - 6534 GOZÉE

MISE À JOUR DE VOS COORDONNÉES

Vous avez apprécié ce cahier et vous souhaitez le recevoir ou qu'il soit envoyé à une autre personne, vous désirez nous communiquer votre changement d'adresse.

Merci de compléter et de nous renvoyer ce bulletin à l'adresse suivante.

Nous nous engageons à respecter la réglementation en vigueur applicable au traitement de données à caractère personnel (R.G.P.D.)

HÔPI-Clown a.s.b.l.
Rue E. Vandervelde 244 B – 6534 GOZÉE
Tél. : 071/59.30.34
secretariat@hopiclown.be

- Je souhaite recevoir
- Je ne souhaite plus recevoir
- Je souhaite apporter une correction à l'adresse
- J'ai déménagé

l'ancienne adresse

.....

Le CAHIER d'hôpi-clown à l'adresse suivante:

Nom

Prénom

Adresse..... N° Boîte

Code Postal Ville.....

Adresse e-mail

Merci de l'intérêt que vous manifestez à notre association

Votre avis nous intéresse



En vue d'améliorer ce cahier afin qu'il réponde encore mieux à vos attentes, votre avis nous intéresse. Nous vous proposons de noter de 1 à 5 nos articles

ARTICLE ÉCRIT PAR NOS HÔPICLOWNS 1 2 3 4 5

Suggestion(s):

LE CONSEIL NATURE 1 2 3 4 5

Suggestion(s):

LES RECETTES DE CUISINE 1 2 3 4 5

Suggestion(s):

TEXTES DIVERS (scolaire - vacances - divers, ...) 1 2 3 4 5

Suggestion(s):

LE COIN DES PETITS 1 2 3 4 5

Suggestion(s):

ARTICLE EDUCA SANTÉ 1 2 3 4 5

Suggestion(s):

LOISIRS: VOTRE PRÉFÉRENCE

Cocher ce que vous préférez

- points à relier
- mots croisés
- blagues & devinettes -

Suggestion(s):

JE SOUHAITE PARTICIPER AU RÉDACTIONNEL

Si oui: vos coordonnées.....

extra pour édition hainaut