



Journal L'Express

Restez à l'affût des services et activités de l'organisme et de la communauté

**Le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte et s'adresse à tous les genres*

Au sommaire de cette édition

- Mot de la direction

Calendrier des activités

- Dîners communautaires
- Cours et ateliers : Hiver 2025
- Zoom sur un atelier
- Invitation aux nouveaux membres
- Invitation: Atelier de tarification solidaire
- Groupe de discussion et d'échange
- Nouvelles dates du jeu Croquignole
- Atelier gigue, quelques places vacantes!
- Fermeture du centre la journée du 19 décembre 2024.

Nouvelles de l'organisme

- Toit communautaire dédié aux aînés
- Comité Équité, Diversité et Inclusion
- Noël :
 - Un geste qui vaut la peine
 - 6 Ateliers des fêtes

Actualités

- Tarification solidaire
- Étiquette à table

Section Jeux

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 210, LaSalle (Québec)

www.cvmlasalle.org

**Ensemble,
tout est possible! »**

**La tarification
solidaire**



Rencontre d'information

Participez en grand nombre à notre atelier informatif de la tarification solidaire! Dédié à nos membres et bénévoles, cet atelier permettra de présenter le projet de la tarification solidaire actuellement implantée au Centre, tout en discutant des multiples visages de la précarité financière, une bonne boisson chaude à la main.

Vendredi 29 novembre 2024

De 10h à 12h

Local 211

Soutenu par



Mot de la direction

Par Hélène Lapierre

Les deux prochains mois seront riches en activités et occasions d'échange permettant de vous exprimer, de partager, de développer des liens et d'acquérir de nouvelles connaissances.

“ Le partage crée une communauté forte et solidaire, où chacun apporte sa contribution pour le bien-être collectif ”

Il y aura tout d'abord une rencontre pour favoriser l'accueil et l'intégration des nouveaux membres et bénévoles. Ceci s'adresse aux personnes voulant en connaître davantage concernant l'organisation, poser des questions et discuter avec des membres de l'équipe.

Une rencontre, sous forme d'atelier, aura également lieu portant sur la tarification solidaire ce qui vous permettra de mieux vous familiariser avec cette approche préconisée par le CVML.

Des rencontres de discussion sur des sujets d'actualité et d'enjeux sociaux sont également prévus. Il s'agit d'un espace où chacun peut partager ses opinions, échanger des idées et approfondir sa compréhension et ce, dans un environnement respectueux et harmonieux.

Vous aurez aussi accès à une activité unique de gigue, dans la cadre de la Médiation culturelle, en collaboration avec l'Arrondissement LaSalle. Voilà une opportunité d'aller à la découverte des pratiques actuelles en gigue et d'assister à un spectacle. Et c'est déjà le temps de s'inscrire aux divers ateliers spéciaux et activités du temps des fêtes !



“ La gentillesse est une petite douceur du coeur qui peut faire toute la différence ”

Le 13 novembre marque la journée internationale de la gentillesse. Nous vous invitons à la célébrer et à propager cette belle valeur au quotidien.

La gentillesse est une qualité humaine fondamentale qui dépasse les barrières culturelles et linguistiques. Elle consiste à traiter les autres avec bienveillance, compassion et respect, sans attendre quoi que ce soit en retour. C'est une clé puissante qui peut vous ouvrir des opportunités inattendues dans votre vie. En étant aimable, vous attirez la sympathie des autres, ce qui peut conduire à des rencontres et des expériences enrichissantes.

Nous vous invitons à véhiculer des valeurs positives, partager et inspirer votre entourage pour une société plus aimable et attentionnée. Dans un monde où les mots et les gestes peuvent blesser, la gentillesse est une bouffée d'air frais à cultiver. N'oubliez jamais que chaque acte de gentillesse, aussi petit soit-il, peut avoir un impact significatif sur la vie de quelqu'un d'autre. Offrir un sourire, un mot aimable ou une aide peut illuminer la journée de quelqu'un.

Ici au CVML, nous sommes souvent témoins d'actes de gentillesse et de générosité les uns envers les autres. C'est ce que nous souhaitons voir et ressentir au sein de notre milieu de vie communautaire.



Calendrier d'activités

Prochain dîner communautaire

Jeudi 12 décembre 2024 à 12h00

Au menu

Repas des fêtes

Café / thé



**Contribution volontaire
10\$/ prix suggéré**

Inscription obligatoire
514-364-1541 ou bureau 210

Transport par Moulin Bus
(réservation obligatoire)



Tourtières en prévente à 15 \$

**Le Centre du Vieux Moulin de
LaSalle met en prévente des
tourtières pour vos repas des
fêtes!**

Comment ça marche?

Jusqu'au 4 décembre 2024: Passez votre commande en payant
au bureau 210 dès maintenant

Le mardi 10 décembre 2024 : Venez récupérer vos tourtières au
CVML **muni de votre facture!**



Calendrier d'activités

Cours et ateliers Session d'hiver 2025 Du 20 janvier au 28 mars 2025

Période de réinscription

Vous êtes inscrit à un atelier d'automne 2024 et vous aimeriez continuer à en profiter? La période du **2 au 6 décembre 2024**, vous est exclusivement accordée en priorité pour vous réinscrire à cette même activité (même jour, même heure). Passé cette période, les inscriptions seront ouvertes à tous selon le principe "premier arrivé - premier servi".

Réinscription : du 2 au 6 décembre 2024

Période d'inscription ouverte à tous

Dès le lundi 9 décembre 2024, toute personne de 50 ans plus pourra s'inscrire dans les cours et ateliers en fonction des disponibilités.

Inscription ouverte à tous dès le 9 décembre 2024



Important



Prenez le temps de vérifier la liste de matériel suggérée pour chaque atelier. À noter que cette information est disponible sur le site internet, comme suit:

- 1) Ouvrez le site : www.cvmlasalle.org
- 2) Cliquez sur l'onglet : Activités et services
- 3) Choisissez sur la liste déroulante : Cours et ateliers
- 4) Défilez la page en bas et cliquez sur la phrase : description des cours et ateliers

Calendrier d'activités

Zoom sur atelier



Atelier de broderie

Les jeudis de 9h à 12h
Il reste encore quelques places disponibles

XXXXXXXXXXXXXX



Calendrier d'activités

Invitation aux nouveaux membres et bénévoles



Rencontre d'information et d'intégration pour les nouveaux membres et bénévoles

Ces rencontres permettent de vous présenter l'organisme, ses programmes, activités et services, ainsi que d'échanger avec vous et répondre à vos questions.

Mercredi 13 novembre 2024 à 10h00 au Local 208

Inscription obligatoire
514-364-1541 ou bureau 210

Transport par Moulin Bus
(réservation obligatoire)

Avis fermeture



Les bureaux du CVML ainsi que le Café des Aînés seront fermés pour une rencontre d'équipe
Mardi 17 décembre 2024

Calendrier d'activités

Groupe de discussion et d'échange sur l'actualité

Un groupe d'échange, ouvert à tous, où nous discuterons d'actualités et d'enjeux sociaux se tiendra le 7 novembre prochain. Notre objectif est de fournir un espace où chacun pourra partager ses opinions, échanger des idées sur l'actualité et approfondir sa compréhension, tout cela, dans un environnement respectueux et harmonieux. Vous pouvez venir vous exprimer ou si vous préférez, simplement écouter les autres, sans être contraint de vous exprimer.



Les rencontres ont lieu 1 fois par mois et les sujets seront à déterminer par le groupe au début de la rencontre.

Prochain Rendez-vous
Jeudi 5 décembre 2024
de 9h30 à 12h
Local 203

Jeu croquignole



Le Crokinole est un jeu social généralement joué à deux ou quatre joueurs favorisant ainsi l'interaction et la camaraderie. Le jeu de Crokinole (ou Croquignole) est un jeu facile et passionnant : il engage l'esprit grâce à la stratégie, la prise de décision et la planification, ce qui aide à maintenir la vivacité d'esprit. Il peut être joué en position assise, ce qui le rend accessible aux personnes ayant une mobilité réduite ou une endurance physique limitée.

Prochaines dates:

Mardi 19 novembre 2024
Mardi 3 décembre 2024

Appelez au 514-364-1541
pour réserver votre place
pour les prochaines dates

de 10h à 12h
Local 203

Coût : gratuit

Carte de membre obligatoire (10\$ par an)

Nouvelles de l'organisme

Toit communautaire dédié aux aînés

Vous êtes plusieurs personnes à nous poser des questions concernant ce qui arrive au bâtiment des Frères Notre-Dame-du-Sacré-Coeur ainsi que le bâtiment de l'ancienne école Allion.

Allions-Nous est un groupe citoyen voué à la requalification de l'ex-école Allion dans le Bronx à LaSalle. Il a pour double mission de protéger la valeur patrimoniale des deux bâtiments et de proposer une réappropriation du site par la communauté.

En 2021, il y a eu l'annonce que la bâtisse des Frères Notre-Dame-du-Sacré-Coeur a été vendue à un entrepreneur local. Depuis ce temps, l'équipe du CVML travaille afin de valider la faisabilité d'y créer un milieu de vie communautaire, dédié aux aînés.es et préserver nos racines au coeur du quartier.

Le CVML occupe des espaces dans la bâtisse actuelle qui appartient à l'Arrondissement LaSalle, depuis près de 50 ans. Au fil des ans, l'organisme s'est déployé afin de répondre aux besoins grandissants des aînés.es de la communauté. À ce jour, le CVML a des besoins d'espaces supplémentaires et d'espaces mieux adaptés aux nouvelles réalités ainsi que des besoins d'autonomie d'action.

Le CVML s'est adressé à l'arrondissement LaSalle en exprimant ses besoins et son vif intérêt pour le bâtiment des Frères. À ce moment-là, des démarches actions ont été entreprises avec l'accompagnement de la firme Coop Interface nous permettant d'évaluer nos possibilités financières, d'établir nos priorités, de démontrer nos besoins et d'entamer différentes démarches.

Entre 2022 et 2024, plusieurs initiatives ont été mises en oeuvre pour renforcer ce projet de développement.

- Il y eu l'activité du Mur de briques (affichettes d'appui) qui a suscité la grande participation de nombreux membres et bénévoles,
- Des journées d'équipe et du CA pour l'élaboration d'une vision commune pour le projet et la planification d'aménagement dans l'espace.
- Diverses rencontres avec l'Arrondissement LaSalle et d'autres partenaires.
- La réalisation d'un plan d'affaires ainsi qu'une planification stratégique.

Le CVML n'a pas les moyens d'acheter et de rénover seul ce bâtiment. Il n'est pas question de mettre à risque l'avenir de l'organisation. Nous avons besoin de l'appui financier de nombreux partenaires et d'une réelle volonté locale pour la réalisation de ce projet d'infrastructure. Dans l'éventualité que ce projet ne puisse pas se réaliser, nous avons proposé plusieurs autres scénarios à l'Arrondissement LaSalle afin de répondre à nos besoins identifiés. Nous voulons explorer toutes les possibilités afin d'atteindre les objectifs visés.

Il serait souhaitable dans un avenir rapproché que certains besoins d'espaces puissent être comblés, par exemple: que notre équipe d'intervention de milieu et certains membres de l'équipe administrative puissent avoir des bureaux fermés, que l'équipe et le Conseil d'administration puissent avoir un espace suffisant pour les rencontres, pauses et repas, que les groupes de soutien puissent avoir un local plus approprié, que le Café des aînés ait un plus grande espace de préparation. Nous pourrions vous en citer bien d'autres. Une chose est sûre, le projet est toujours bien en vie et demeure l'une de nos priorités d'action.

Nouvelles de l'organisme

Saviez-vous qu'il y a un Comité Équité, diversité et inclusion (EDI) au sein du CVML?

Le rôle du comité est de veiller au respect de l'équité, contribuer à la culture inclusive et promouvoir la diversité au sein du Centre du Vieux Moulin de LaSalle en:

- Favorisant les dialogues et les échanges
- Promouvant le "vivre ensemble"
- Proposant des activités et services inclusifs
- Faisant connaître les ressources disponibles

Il y a eu quelques initiatives proposées et participations en 2023-2024 dans le cadre de cette vision. En voici quelques exemples:

- Atelier d'argile sèche
- Formation sur l'intersectionnalité à l'équipe
- Participation à divers projets, rencontres et activités:
 - Projet de recherche UdeM: Vieillir et prendre sa place dans la diversité de son quartier
 - Déjeuners causeries sur l'inclusion et la diversité culturelle
 - Forum «Regards croisés entre générations et cultures»
- Webinaire EDI de Centraide du Grand Montréal
- Projet de médiation culturelle, s'exprimer à travers le non-jugement et oeuvre collective

En 2024-2025, le Comité travaillera sur la création d'une charte EDI et proposera quelques activités inclusives.



Semaine du 4 au 10 novembre 2024

Activités proposées

Carte du monde

Nous allons installer une carte du monde à la sortie de l'ascenseur. Nous vous invitons à identifier votre pays d'origine.

Les saveurs du monde

Pendant cette semaine, un menu interculturel sera proposé au Café des aînés. Nous vous invitons à venir découvrir de nouvelles saveurs lors de ces repas.

Calendrier d'Activités



Un geste qui vaut la peine

Le temps des fêtes approche à grands pas. Comme à chaque année, nous avons le plaisir de reconduire notre belle tradition solidaire : **Un geste qui vaut la peine!**

Nous comptons toujours sur votre générosité habituelle que ce soit d'offrir du temps ou de faire des dons de cadeaux aux bénéficiaires des services à domicile.

Participez en tant que donateur!

Comment contribuer?

Jusqu'au vendredi 13 décembre 2024, vous pouvez apporter divers cadeaux pour hommes, femmes ou unisexe de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.

Exemple: Foulards, bas, châles, tuques, petites douceurs, tasse à café, etc.

Qu'est-ce qu'il faut éviter?

- Alcool, bougies,...Pour ne pas mettre un bénéficiaire en danger.
- Les vêtements, car nous ne connaissons pas les tailles des bénéficiaires.
- Les articles ne doivent pas être emballés car nous avons la responsabilité de vérifier le contenu avant de transmettre les cadeaux aux bénéficiaires.

Participez en tant que bénévole!

Le succès d'Un Geste Qui Vaut La Peine est lié à l'implication des bénévoles. Voici les types de bénévolat disponibles pour cette activité:

Emballer des cadeaux

Lundi 16 décembre 2024 de 9h à 12h, nous allons emballer des cadeaux dans une ambiance festive et joyeuse. Café et musique seront au rendez-vous!

Livraison : chauffeur

Si vous disposez d'un véhicule, vous pouvez participer en tant que bénévole chauffeur pour livrer des cadeaux **le vendredi 20 décembre 2024 à partir de 10h**.

Livraison : baladeur

Le vendredi 20 décembre 2024 à partir de 10h, vous irez livrer les cadeaux selon la liste que nous vous donnerons. Vous serez jumelé avec un bénévole chauffeur.

Pour faire du bénévolat, contactez-nous au 514-364-1541 ou présentez-vous au bureau 210 en précisant quel type de bénévolat vous intéresse.

Calendriers d'Activités



Ateliers des fêtes

avec Diane Couture
Local 211

Fabrication de cartes



Venez apprendre à réaliser des cartes avec différentes techniques: scrapbooking, faux vitrail, papier marbré

Vendredi 13 décembre
12h30 à 15h30

Coût d'inscription: 10\$
Coût du matériel : 15\$ à payer sur place auprès du professeur

Renne ou bonhomme de neige sur bois



Apportez vos guirlandes de sapinage, vos rubans et une planche de bois et nous réaliserons une belle décoration pour votre porte

Mercredi 11 décembre
12h30 à 15h30

Coût : 10\$

Décorations Noël nature



Déco avec des tranches de bois, des cocottes, branches, etc. Apportez rubans, déco complémentaire Les matériaux naturels seront disponibles sur place .

Mercredi 11 décembre
9h00 à 12h00

Coût : 10\$

Vous pouvez vous inscrire en personne au bureau 210 dès maintenant

Calendriers d'Activités



Ateliers des fêtes

avec Éliane Berdat

Local 215

Carte de Noël Aquarelle ou acrylique



Préparez vos cartes de vœux aux couleurs des fêtes !

Plusieurs modèles seront proposés.

Matériel à prévoir:

- Papier aquarelle ou bristol
- Pinceaux
- Peinture aquarelle (couleurs variées)

**Mardi 10 décembre
de 9h à 12h**

OU

**jeudi 12 décembre de
13h à 16h
Coût : 10\$**

Paysage nocturne hivernal à l'aquarelle



Vous apprendrez des techniques de superpositions de lavis ainsi que la réalisation de sapins et flocons de neige.

Matériel à prévoir:

- papier aquarelle (De préférence 100% coton)
- Peinture aquarelle (couleurs variées)
- Acrylique ou gouache blanche
- Pinceaux variés, vieille brosse à dents

**Mardi 10 décembre
de 13h à 16h
Coût : 10\$**

Bouquet floral des fêtes à l'aquarelle



Poinsettias, cônes, sapinages... seront rassemblés dans un joli bouquet festif !

Matériel à prévoir:

- Papier aquarelle
- Pinceaux
- Peinture aquarelle (couleurs variées)

**Jeudi 19 décembre
de 13h à 16h
Coût : 10\$**

Inscrivez-vous dès maintenant ! Bureau 210 ou Tél: (514) 364-1541

Calendrier d'activités

Ateliers des fêtes (suite)

Flocons 3D en papier

Avec Lucie Chartrand

Dans cet atelier vous apprendrez à fabriquer des flocons de neige à partir de feuilles 8.5 x 11

Matériel à prévoir :

- Une règle en métal
 - Une brocheuse de très petite taille
- Le reste du matériel sera fourni

**Mardi 10 décembre
de 9h à 12h**

**Coût : gratuit
Local 208**

Inscrivez-vous dès maintenant ! Bureau 210 ou Tél: (514) 364-1541



Atelier de gigue

Médiation culturelle en collaboration avec l'Arrondissement LaSalle



Les artistes Jonathan C. Rousseau et Antoine Turmine vous feront découvrir un survol de pratiques actuelles en gigue. Cet atelier vous offre l'occasion d'expérimenter, dans le plaisir, le répertoire et les concepts qui font œuvre dans la création « 15 façons de pratiquer la gigue ».

**Vendredi 22 novembre de 11h00 à 12h00
au Théâtre du Centre Henri-Lemieux
(rez-de-chaussée)**

**Activité gratuite / Places limités!
Pour réserver votre place
appelez-nous au 514-364-1541**



Si vous participez à l'atelier, vous pourrez ensuite assister à la présentation d'un spectacle de gigue à 13h30. Des billets gratuits seront disponibles.



Article de Carol-Ann Doddridge

Selon la Déclaration universelle des droits de l'homme comprenant 'l'ensemble de droits universels, indivisibles et inaliénables reconnaissant la **dignité** et la valeur de chaque personne sur un pied d'égalité', la saison des fêtes, plutôt que d'être associée à la charité, devrait plutôt être arrimée à un mouvement de **solidarité**. Elle stipule effectivement que "nous devons défendre nos droits et ceux des autres. Nous avons tous un rôle à jouer. Nous pouvons nous soutenir et apprendre les uns des autres dans nos efforts pour jouir d'une plus grande liberté et parvenir à une plus grande égalité pour tous [et toutes]". N'est-ce pas cette solidarité que nous honorons en offrant de notre temps et/ou de notre argent pour soutenir les familles les plus démunies, les personnes seules et les gens en situation de **précarité financière** durant les fêtes?

Le 20 décembre, journée internationale de la solidarité humaine, est une journée emblématique de cette **mobilisation** solidaire globale. Toujours selon le site web officiel des Nations Unies, c'est une journée pour :

- **Célébrer notre unité et notre diversité ;**
- **Rappeler aux gouvernements de respecter leurs engagements internationaux ;**
- **Sensibiliser l'opinion publique à l'importance de la solidarité ;**
- **Encourager le débat sur les façons de promouvoir la solidarité pour réaliser les Objectifs de développement durable (ODD) ;**
- **Agir pour encourager de nouvelles initiatives pour lutter contre la pauvreté.**

C'est exactement ce que le Centre du Vieux Moulin tient à accomplir et ce, tout au long de l'année, entre autres grâce à l'implantation de sa tarification solidaire : assurer **l'équité** dans **l'accessibilité** de ses services, encourager la **mixité** en déconstruisant les **préjugés** liés à la précarité, emboîter le pas aux partenaires du territoire et persister avec résilience dans l'accomplissement de sa principale mission : briser l'isolement et maintenir l'autonomie des personnes de 50 ans et plus.

Afin de faciliter l'introduction de l'initiative solidaire de l'organisme, vous pourrez participer à divers types de rencontres informatives tout au long de la saison des fêtes. Vous aurez l'embaras du choix! Kiosque d'information, café rencontre et atelier participatif s'ajoutent aux modes de diffusion qui seront mis en place durant les fêtes.

Nous vous invitons à embrasser ce mouvement de solidarité collectif tout comme nous, non seulement lors du jour international de la solidarité humaine du 20 décembre, mais également tout au long de l'année en adoptant la tarification solidaire du Centre avec **compassion, flexibilité** et **intégrité**. Car, comme nous le disons si bien, « **Ensemble, tout est possible !** »

Étiquette à table

Par **France De Repentigny**

La période des fêtes qui s'annonce est propice aux invitations à célébrer. Il arrive qu'on se questionne sur certaines manières à adopter lors de ces rassemblements. À cette occasion, il est bon de revoir les règles de base pour s'assurer que nous adoptons les bonnes manières à table.

Voici un petit survol :

Outre les habituelles consignes connues telles que : se laver les mains avant de prendre place à table, déposer sa serviette de table sur ses genoux, ne pas parler la bouche pleine, contrôler sa consommation d'alcool; il est bon de se rappeler les consignes suivantes :

- Le cellulaire n'a pas sa place à table, n'oubliez pas de le ranger durant le repas.
- Ne débutez pas votre repas avant que l'hôte ne soit à table, et qu'on vous invite à débiter.
- Sachez qu'il est mal vu de poser ses coudes sur la table.
- Vous ne savez pas où débiter devant la panoplie d'ustensiles de chaque côté de votre assiette ? Pas de panique, on sélectionne toujours l'ustensile le plus éloigné de l'assiette (de l'extérieur vers l'intérieur).
- Il faut rompre le pain avant de le porter à sa bouche. On ne doit pas couper le pain au couteau, ni le beurrer entièrement et encore moins mordre directement dans le pain.
- Ne rajoutez pas de sel et poivre avant d'avoir d'abord goûté le plat. On ne doit pas présumer que le plat n'est pas suffisamment assaisonné; cela pourrait être perçu comme un manque de respect pour la personne qui a préparé le repas.
- Tout le monde sait qu'il faut mâcher la bouche fermée ; toutefois, certaines personnes semblent parfois l'oublier.
- On ne doit pas couper la salade avec son couteau; il convient plutôt de la plier délicatement, et de la piquer élégamment avec la fourchette.
- Il faut éviter les sujets sensibles durant les conversations (enjeu politique, religion, blague de mauvais goût, etc); rien de tel pour briser une belle ambiance.
- Il est de bon ton d'offrir un cadeau à l'hôte en guise de remerciement pour l'invitation reçue (vin, fleurs, chocolats, chandelle parfumée, jolie bouteille d'huile d'olive, etc)



Photo: Zeste



Cocktail dinatoire

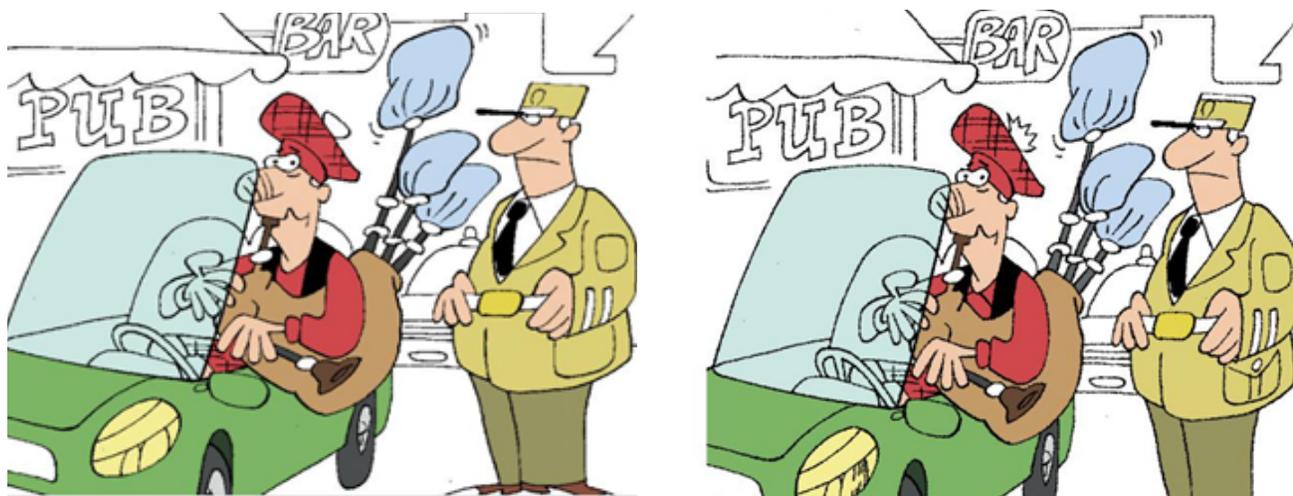
Souvent organisé pour de grands groupes, cette formule permet de servir les gens grâce à un enchaînement de services offrant plusieurs bouchées différentes. Les serveurs, munis d'élégants plateaux de présentation, se déplacent pour offrir les différents canapés. On se sert tout en évitant de toucher aux autres bouchées lors de la sélection.

Photo: Freepik

Jeux

Par France De Repentigny

Le jeu des 7 erreurs



Vrai ou Faux - Arts de la table

Q-1 Placer des bougies au congélateur, avant de dresser la table, leur permet de brûler plus lentement ce qui empêche la cire de couler sur la table. _____

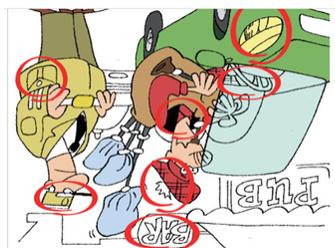
Q-2 Un truc pour éviter de manger le pain de l'assiette voisine est de vérifier le placement des verres. _____

Q-3 Lors du dressage des ustensiles, on doit toujours placer la lame du couteau vers l'intérieur. _____

Q-4 L'hôte nous offre du vin. Que doit-on faire?

- A) On lui tend notre verre
- B) On laisse notre verre à sa place
- C) On lève légèrement notre verre

Solutions



Q-1 : Vrai
 Q-2 : Vrai. Si les verres sont placés à droite, l'assiette se trouve à gauche
 Q-3 : Vrai pour éviter les blessures à la main
 Q-4 : La réponse est C