

Journal l'Express

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

Au sommaire de cette édition

Mot de la direction

Hélène Lapierre en lumière

La tolérance, pilier du vivre-ensemble et de la paix

Nouvelles de l'organisme

- Quelques dates à retenir
- Changements de postes
- Nouveautés de la session d'hiver
- Session d'hiver
- Un geste qui vaut la peine

Calendrier des activités - Novembre

- Crokinole
- Dîner communautaire
- Atelier sur la saine alimentation

Calendrier des activités - Décembre

- Période d'inscription
- Atelier d'écriture poétique
- Club de lecture Les Lecteurs du temps
- Dîner communautaire de Noël
- Groupe de discussion sur l'actualité
- Atelier ponctuel: zentangles
- Ateliers des Fêtes

Articles

- L'indice du bonheur
- Section jeux

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Tél : 514-364-1541

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Adresse : 7644 rue Édouard bureau 230, LaSalle (Québec)

www.cvmlasalle.org

Mouvement Movember

Novembre est le mois soulignant le mouvement mondial de la sensibilisation aux cancers masculins. Le plus connu étant le cancer de la prostate et l'adhésion à ce mouvement se caractérise souvent par le port de la moustache.



Chaque année, l'intérêt prend de l'ampleur car il s'agit du cancer le plus souvent diagnostiqué chez les hommes au pays.

Heureusement, les avancées en matière de recherche médicale offrent une panoplie de traitements. Saviez-vous qu'une technologie utilisant l'intelligence artificielle est en cours de développement à l'Université Laval ? Le tout afin d'améliorer les plans de traitement en curiethérapie, une forme de radiothérapie ciblée.

Soyons proactif.ve.s, assurons-nous d'en parler à notre entourage afin que les hommes soient à l'affût des premiers symptômes en vue d'accélérer le pronostic et augmenter ses chances de guérison.



Traitements du cancer de la prostate localement avancé

On peut traiter le cancer de la prostate localement avancé par radiothérapie, chirurgie et...

 Société canadienne du cancer /

Caroline Langevin

Novembre ! Une période souvent « tristounette » en raison du climat.

Certaines personnes sont sensibles au manque de luminosité ce qui affecte leur moral. D'autres trouvent tout simplement cette période morose.

Plutôt que de se sentir triste, essayons de créer des moments de plaisir et de mettre à profit notre créativité, pour susciter de petits bonheurs au quotidien.

Vous trouverez dans ce numéro une chronique portant sur l'indice du bonheur et quelques trucs pour enjoliver votre quotidien et par le fait même, agir sur votre propre indice de bonheur.

J'en profite également pour vous souligner tout le plaisir que j'ai eu à vous rencontrer au cours des dernières semaines. Je suis vraiment heureuse de faire partie de la grande famille du CVML et d'entreprendre cette belle aventure avec vous!

En vous souhaitant un mois de novembre plus joyeux qu'il n'y paraît...



Nous souhaitons vous partager le magnifique texte d'une chanson écrite par Marc Paquin, membre du CA du CVML, en hommage à notre chère Hélène Lapierre. Cette chanson fût écrite sur l'air de « J'ai souvenir encore » de Claude Dubois.

On se souvient ensemble, d'une femme son
quartier

À LaSalle ses valises, elle les a déposées
Des idées plein la tête pour rêver, avancer
Pas grand chose qui arrête cette vraie
passionnée

Souvenons-nous ensemble, de tout c'qu'on a
vécu
dans ce qui nous rassemble, une femme qu'on
a connue
Anecdotes et histoires, y en aurait pour des
heures
pas la peine de chercher, il n'y a que du meilleur

On se souvient ensemble, de c'que t'as
accompli
À la roue ton épaule, et beaucoup t'ont suivi
sans relâche convaincre, et tirer ton épingle
médaille de l'Assemblée, tu l'as bien mérité

On se souvient ensemble, de tout c'qui a fleuri
tous ceux-là inspirés, grandis, épanouis
t'en a pris sous tes ailes, bienveillante tutelle
nourris par ta confiance jusqu'à sortir du nid

On se souvient encore, de cette joueuse
d'équipe
qui croit que c'est ensemble, qu'on fait des
choses uniques
qu'il n'y a pas d'obstacles, qu'on ne saurait
franchir
tu as bien su transmettre ce qui est
authentique

On se souvient comment, tu as su t'entourer
des bras pour épauler, supporter, enlacer
Caroline et Louise et Christiane et bien
d'autres
tes complices engagées, jusque dans l'amitié.

Tout LaSalle se souvient, de ton grand
dévouement
la cause des aînés, à ton coeur chevillée
une volonté de fer, un engagement sincère
Vieux moulin imprégné du souffle de ton vent

On se souvient bien sûr, de ta fée la musique
qui réjouit et rassure, sait panser les blessures
de ta voix belle et pure, comme ruisseau de
printemps,
comme un hymne à la joie de se sentir vivant

On a plein de souvenirs, de tout ce que tu
nous laisses
tous tes chants et tes rires, de ton coeur, la
grandeur
que l'espoir est toujours, plus fort que la peur,
tu sais mieux que quiconque que la vie suit la
vie,
on sait de toi Hélène, que la vie suit la vie.

par Marc Paquin



La tolérance, pilier du vivre-ensemble et de la paix

Johanne Boucher-Hill

SAVIEZ-VOUS QUE...?

La Journée Internationale de la tolérance est une commémoration annuelle créée par l'UNESCO en 1995 afin de sensibiliser l'opinion publique aux dangers de l'intolérance. Chaque **16 novembre**, cette journée nous rappelle l'importance du respect mutuel et du vivre-ensemble dans un monde de plus en plus diversifié.

La tolérance, c'est bien plus qu'une simple attitude de patience envers les autres : c'est une valeur fondamentale, un **principe de coexistence pacifique**. Elle repose sur le respect, l'acceptation et l'appréciation de la richesse et de la diversité des différentes cultures, des croyances, des langues et des modes de vie qui enrichissent notre monde. C'est la reconnaissance des droits universels de la personne et des libertés fondamentales d'autrui.

La lutte contre l'intolérance nécessite une **prise de conscience individuelle**. Il est bien important au quotidien d'apprendre à vivre ensemble dans le respect, à reconnaître et à accepter les différences sans préjugés. L'éducation à ce sujet est un processus qui se prolonge toute la vie.

Une bonne communication, un dialogue visant à promouvoir un esprit de tolérance et de bienveillance est primordial.

Promouvoir la tolérance, c'est aussi choisir la non-violence, le respect du pluralisme, et le dialogue interculturel. C'est bâtir ensemble une société plus juste, plus humaine et plus solidaire.

Apprenons à vivre ensemble dans une culture de paix et de compréhension mutuelle!



Quelques dates à retenir

À l'approche du temps des Fêtes, l'équipe du CVML prendra un moment pour se ressourcer, se retrouver et célébrer ensemble, afin de revenir pleine d'énergie pour la nouvelle année!

Pour l'occasion, les bureaux administratifs du CVML, ainsi que le Café des aînés seront fermés le mardi 16 décembre pour la journée d'équipe, puis du 20 décembre au 4 janvier inclusivement.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un merveilleux temps des Fêtes, rempli de douceur, de rires et de beaux moments partagés. ✨

JOURNÉE D'ÉQUIPE

Mardi 16
décembre 2025

CONGÉ DES FÊTES

du 20 décembre
2025 au 4 janvier
2026

SESSION D'HIVER:

12 janvier au 3 avril
2026

SEMAINES DE REPRISES:

6 au 17 avril 2026

Changement de postes!

Cet automne, un vent de renouveau souffle sur notre belle équipe! De nouveaux objectifs, une belle dose d'énergie et tout un potentiel à explorer.

Notre chère Chantal relève de nouveaux défis au sein de l'organisme en occupant désormais le tout nouveau poste de coordonnatrice des bénévoles et des services de maintien à domicile.

De son côté, Amélie prend les rênes de la coordination de la programmation et des communications.

Bravo à toutes deux pour ces nouvelles fonctions! ✨

Le CVML continue d'évoluer, porté par le dynamisme et la passion de son équipe.



Les nouveautés de la session d'hiver

ENGLISH CONVERSATION GROUP ON CURRENT EVENTS

Do you enjoy talking about the news, culture, and world events?

Come join CVML's brand-new English Conversation Group on current events, a friendly space to share ideas, exchange perspectives, and connect with others.

Each session, participants suggest and vote on topics of the day; anything from local news to global trends. Discussions are open, engaging, and always respectful.

Everyone is welcome, whether you're a native speaker or simply enjoy good conversation in English!

by Jake Brennan

To register: 514-364-1541

**FIRST MEETING:
JANUARY 13, 2026**

**10h00 to 12h00
Room 211**

**Bimonthly meetings on
Tuesdays**

COURS DE BRODERIE RICHELIEU ET TRADITIONNELLE

En plus de poursuivre l'exploration de la broderie traditionnelle, cette session vous fera découvrir une nouvelle technique raffinée : la broderie Richelieu, reconnue pour son élégance et ses motifs ajourés.

La broderie Richelieu se distingue par ses motifs découpés et délicatement entourés de points serrés. Cette méthode, à la fois classique et élégante, permet de créer des effets de dentelle magnifiques sur le tissu — parfaits pour orner nappes, mouchoirs, vêtements ou œuvres décoratives.

Dans une ambiance conviviale, vous apprendrez à perfectionner vos points, à réaliser de magnifiques créations, et à partager votre passion avec d'autres amatrices de broderie.

par Yolanda Londono



Session d'hiver

ATELIERS LIBRES DE SCULPTURE

Comme la date de retour de Pierre, professeur, n'est pas encore confirmée, les cours de sculpture prendront la forme d'**ateliers libres** pour la session d'hiver.

Vous êtes donc invité.e.s à venir travailler sur vos projets personnels dans le local 214, tous les mardis, selon votre disponibilité et à votre rythme. Le local restera accessible afin que vous puissiez poursuivre vos créations de manière autonome.

REPRISE DU PROGRAMME PIED - PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

Le programme PIED est une **initiative de prévention des chutes intensive et GRATUITE** destinée aux personnes âgées de 65 ans et plus, offert en collaboration avec un.e kinésologue du CIUSSS. **Afin de pouvoir relancer le groupe à la session d'hiver, veuillez vous inscrire par téléphone ou à l'accueil.**

À chaque séance, vous apprendrez à :

- Améliorer votre équilibre, votre coordination et la force de vos jambes
- Reconnaître et modifier les situations à risque de chute
- Augmenter votre niveau d'activité physique de façon sécuritaire
- Participer à des rencontres enrichissantes avec d'autres personnes actives

Ce cours allie exercices adaptés et informations pratiques pour vous aider à demeurer en santé et en confiance.

Bougez, apprenez et gardez l'équilibre avec PIED, pour un pas sûr vers le bien-être!

Les séances auront lieu les mardis et vendredis à 10h00.



Un geste qui vaut la peine!

Faites briller le temps des Fêtes pour nos bénéficiaires de la popote roulante !

Qui dit temps des Fêtes au CVML, dit le retour de notre belle tradition solidaire: ***Un geste qui vaut la peine!***

Chaque année, grâce à votre générosité, nous réussissons à offrir un peu de chaleur, de douceur et de réconfort à ceux et celles qui reçoivent nos services à domicile. Cette année encore, nous faisons appel à votre cœur pour nous aider à répandre la magie de Noël.

Participez en tant que personne donatrice!



Comment contribuer ?

Jusqu'au 12 décembre, vous pouvez déposer vos dons de cadeaux directement au Centre: entre 8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 30



Idées de cadeaux : foulards, châles, tuques, bas, petites douceurs, tasses à café, articles unisexes, etc.



À éviter, pour la sécurité de chacun.e : alcool (incluant les chocolats alcoolisés), bougies et vêtements.

Important : Merci de ne pas emballer les cadeaux — nous devons en vérifier le contenu avant de les remettre aux bénéficiaires.

Participez en tant que bénévole!

EMBALLAGE DES CADEAUX

Jeudi le 18 décembre de 9h à 12h, nous allons emballer des cadeaux dans une ambiance festive et joyeuse. Café et musique seront au rendez-vous!

LIVRAISON DES CADEAUX

Nous avons besoin de personnes ayant un véhicule, ainsi que des baladeur.euse.s pour effectuer la livraison des cadeaux aux bénéficiaires de la popote **le vendredi 19 décembre à partir de 10h.**

Si vous souhaitez être bénévole, veuillez communiquer avec nous au 514-364-1541

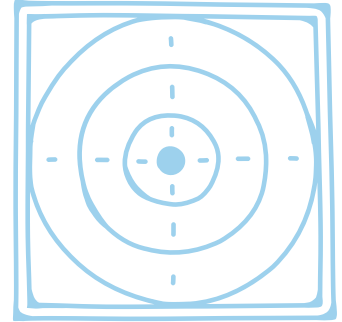
CALENDRIER D'ACTIVITÉS - NOVEMBRE

Novembre - décembre 2025

Un jeu, des rires et du «visou»

Prochaines dates: 18 novembre et 2 décembre

Vous cherchez un moment de détente et de plaisir en bonne compagnie? Venez (re)découvrir le crokinole, un jeu d'adresse aussi convivial qu'amusant! Que vous soyez débutant.e ou pro du « flick », c'est une belle occasion de bouger un peu les doigts, de faire de nouvelles rencontres et de réveiller votre côté joueur!



De 13h00 à 15h00 au local 208
Chaque premier et troisième
mardi du mois

Dîner communautaire - 20 novembre

À 12h00 au Café des aînés

Au menu :

Spaghetti sauce bolognaise
Dessert du jour
Thé / café



Contribution volontaire
Prix suggéré de 10\$

25 novembre 2025

De 13h30 à 15h00

Local 208

Activité gratuite
Carte de membre obligatoire
(10\$/an)

Pour vous inscrire:
514-364-1541

Conférence sur la saine alimentation

Bien se nourrir, c'est se faire du bien !

Venez passer un bon moment tout en découvrant des astuces simples pour mieux manger au quotidien.

Au menu de cet atelier:

- 🌱 Comment bien manger en vieillissant
- 🥕 Adopter une saine alimentation, sans complication
- 💡 Des idées pour bien manger à petit prix
- 👨‍🍳 Des techniques faciles pour préparer des plats savoureux

Un atelier rempli de conseils pratiques, d'échanges et de bonne humeur !

CALENDRIER D'ACTIVITÉS - DÉCEMBRE

Novembre - décembre 2025

Période d'inscription

Période de réinscription

Vous êtes inscrit.e à un atelier d'automne 2025 et vous aimeriez continuer à en profiter? La période du **1er au 5 décembre 2024** vous est exclusivement accordée en priorité pour vous réinscrire à cette même activité (même jour, même heure). Par la suite, les inscriptions seront ouvertes à tous selon le principe « premier arrivé, premier servi. »

Période d'inscription ouverte à tous

Dès le lundi 8 décembre 2025, toute personne de 50 ans et plus pourra s'inscrire dans les cours et ateliers, et ce en fonction des disponibilités.

- **Prenez le temps de vérifier la liste de matériel suggéré pour chaque atelier.**
- À noter que cette information est disponible sur le site internet, dans la section « Cours et ateliers » sous l'onglet « Activités et services »

Atelier d'écriture poétique

S'INSPIRER DES VOIX MARGINALES DU QUÉBEC

Plongeons ensemble dans l'univers vibrant et indompté de la poésie québécoise!

Au programme:

- Lecture et découverte de poètes marginaux du Québec - Claude Gauvreau, Josée Yvon et Denis Vanier
- Écriture de poèmes, sans contraintes ni règles académiques



Par Éric Roger

JOURNAL L'EXPRESS

**1er décembre
2025**

**De 13h30 à 15h30
Local 208**

Prix: 10\$

**Pour vous inscrire:
514-364-1541**

CALENDRIER D'ACTIVITÉS - DÉCEMBRE

Novembre - décembre 2025

Les lecteurs du temps

Prochaines dates: 1er décembre et 5 janvier

Venez partager votre passion de la lecture avec d'autres curieux et curieuses dans l'ambiance conviviale et bienveillante du club de lecture « Les lecteurs du temps ».

Chaque rencontre est l'occasion d'échanger sur des ouvrages variés : biographies inspirantes, récits touchants, romans légers ou histoires captivantes... Les choix de lecture s'adaptent aux goûts et aux envies des membres, pour que chacun y trouve son plaisir.

✨ **Un moment de partage et de découverte littéraire, sans pression – juste pour le plaisir de lire et d'échanger.**



De 10h00 à 12h00 au local 211
Chaque premier lundi du mois
Inscription en tout temps

Dîner communautaire de Noël



11 DÉCEMBRE À 12H00
au Café des aînés

Venez célébrer l'arrivée du temps des Fêtes avec toute l'équipe du CVML! Nous vous invitons à vous vêtir de vos plus beaux ensembles de Noël!

Au menu :

Repas des Fêtes
Dessert du jour
Café / thé

Contribution volontaire
Prix suggéré de 10\$

Tarification 
solidaire 



CALENDRIER D'ACTIVITÉS - DÉCEMBRE

Novembre - décembre 2025

Curieux de ce qui se passe dans le monde?

Joignez-vous à notre groupe de discussion mensuel, un espace inclusif où l'on partage idées, opinions et réflexions dans le respect et la bonne humeur.

Les sujets sont choisis en groupe, au début de chaque rencontre, selon les intérêts.

Que vous aimiez discuter ou simplement écouter, votre présence enrichit la conversation!

**Prochaine date:
4 décembre**

Chaque premier jeudi du mois

**De 9h30-12h00
au local 203**

Atelier ponctuel: zentangles

9 décembre 2025, de 13h00 à 16h00 au local 211

Envie de vous détendre avant la frénésie des Fêtes?

Venez découvrir les zentangles, ces dessins abstraits que l'on conçoit avec des motifs simples, comme des lignes, des courbes, des cercles et des points.

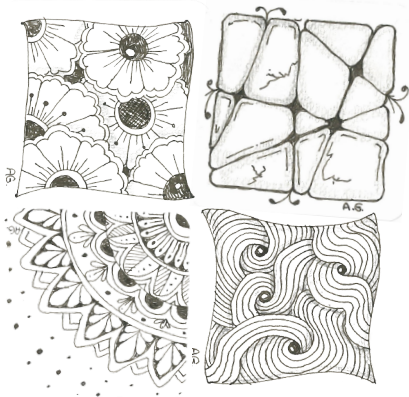
Dans cet atelier, vous dessinerez plusieurs motifs de zentangle et vous vous amuserez à les agencer pour créer des oeuvres personnelles.

Un moment de détente, de créativité et de plaisir pour décompresser!

Matériel requis:

Stylo noir, crayon à la mine, gomme à effacer, estompe, papier blanc et pourquoi pas, quelques crayons de couleur!

Par Alain Gingras



Prix: 10\$

**Pour vous inscrire:
514-364-1541**

Ateliers des Fêtes

ATELIER DE COURONNES DE NOËL À L'AQUARELLE PAR LARA

MERCREDI
10 DÉCEMBRE
DE 9H À 12H
COÛT : 10\$
LOCAL 214

Matériel à prévoir:

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



CONFECTION DE BOÎTE CADEAU EN ÉTOILE PAR CLAIRE BOREL



Impressionnez vos proches avec vos talents artistiques en apprenant à fabriquer une jolie boîte cadeau en forme d'étoile! **Vous serez la star des Fêtes!**

Matériel à prévoir:

- Une règle
- Bâton de colle
- Crayons feutres ou de couleur
- Ciseaux ou couteau à lame rétractable

MERCREDI
10 DÉCEMBRE
DE 13H À 16H
GRATUIT
LOCAL 214

PÈRE NOËL LUNE PAR DIANE COUTURE

MERCREDI
10 DÉCEMBRE
DE 9H À 12H
COÛT : 10\$
LOCAL 211

Matériel à prévoir:

- Pinceaux
- Ciseaux
- Colle

Coût du matériel supplémentaire:

8\$ à payer directement à la professeure



Ateliers des Fêtes

LAMPION FESTIF SUR VERRE DE VIN PAR DIANE COUTURE

MERCREDI
10 DÉCEMBRE
DE 12H30 À 15H30
COÛT : 10\$
LOCAL 211

Matériel à prévoir:

- Peinture acrylique
- Pinceaux

Coût du matériel supplémentaire:

5\$ à payer directement à la professeure



NOËL VINTAGE AU PASTEL ET CRAYONS DE COULEUR PAR ÉLIANE



Redécouvrez l'esprit de Noël à travers les teintes douces et nostalgiques d'un atelier de pastel et crayons de couleur rétro.

Matériel à prévoir:

- Pastels secs (facultatif)
- Crayons de couleur
- Papier pour techniques mixtes

LUNDI
15 DÉCEMBRE
DE 13H À 16H
COÛT : 10\$
LOCAL 215

APRÈS-MIDI DE JEUX DE SOCIÉTÉ PAR ALAIN

MERCREDI
17 DÉCEMBRE
DE 13H À 16H
GRATUIT
LOCAL 208

Venez passer un moment amusant et convivial en préparation des Fêtes! Une belle occasion de rire, de jouer et de partager un beau moment. Qui sait, peut-être aurez-vous un nouveau jeu à faire connaître à votre famille!

Matériel à prévoir:

- Votre bonne humeur



SAVEZ-VOUS COMMENT AUGMENTER VOTRE INDICE DU BONHEUR ? VOICI QUELQUES PISTES:

Réduire sa consommation d'actualités

Souvent rivé.e à votre téléviseur et votre cellulaire, pour être au fait des dernières nouvelles, peut miner votre humeur. Trop d'informations, souvent négatives et parfois troublantes, exerce une tension et du stress inutile. Être exposé.e, en continu, aux actualités pourrait affecter le déroulement de votre journée en vous maintenant dans un état négatif. Il vaut mieux choisir un moment précis et calculé pour se tenir au courant des actualités et éviter d'être submergé.



Penser positivement

Certaines personnes ont une propension à ruminer et à ressasser des idées négatives. Les personnes optimistes quant à elles auront plutôt tendance à se remémorer les situations plaisantes qui se sont déroulées durant la journée.

Selon certaines études, le fait de noter trois événements positifs s'étant déroulés dans la journée pourrait améliorer notre humeur. Tenir un journal de gratitude susciterait le même effet positif, tout comme profiter des petits plaisirs de la vie, passer du temps en famille ou entre ami.e.s, prévoir une sortie culturelle, cuisiner une nouvelle recette, lire un roman, etc.



De bonnes habitudes de vie

Un sommeil réparateur, une alimentation saine et équilibrée, marcher ou faire de l'exercice physique viendront améliorer la qualité de vie et susciter la bonne humeur. L'état du corps a une incidence sur nos émotions et notre humeur en général.

Vivre nos passions

La pratique d'activités que l'on aime (ex : échecs, peinture, danse, etc) a le potentiel de renforcer les émotions positives et viendraient réguler notre humeur de manière positive. De plus, les activités de groupe augmentent le sentiment d'appartenance envers une passion commune. Comme il s'agit d'une expérience agréable et valorisante, il s'en dégage un sentiment de satisfaction et de positivisme.



Donner au suivant

Selon l'édition 2025 du Rapport mondial sur le bonheur, **le bénévolat et l'entraide** ont un impact positif sur notre santé globale. Outre ses bienfaits pour la santé mentale, l'engagement communautaire favorise un meilleur sommeil, minimise les douleurs chroniques et les symptômes de dépression, réduit la pression artérielle et le stress en plus d'améliorer les fonctions cognitives dont la mémoire.

Faire du bénévolat favorise les relations sociales et le sentiment de bonheur en cultivant l'amitié, la connexion, la confiance et le don de soi. Ainsi, s'investir auprès des autres reviendrait aussi à s'investir dans notre propre bonheur!

Réf : Rapport mondial sur le bonheur

Joie 101 : la science du bonheur / Joanie Pietracupa

Vous aimeriez faire du bénévolat? Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle offre plusieurs opportunités de vous intégrer dans un de ses nombreux programmes et services et ce, selon vos intérêts. Qu'il s'agisse de quelques heures ou plus, vous saurez y trouver de belles occasions d'aller à la rencontre des autres ou de soutenir nos opérations dans une formule solo (ex: préparation des légumes en cuisine). Pour plus d'information: (514) 364-1541.



LES 7 ERREURS



QUI A DIT ÇA ?

Trouvez l'humoriste associé à ces expressions connues.

1. C'est qui le cave ?
2. Allo Toi !
3. J'ai chaud !
4. Vaut mieux être riche et en santé que pauvre et malade.
5. Farme ta yeule !
6. 25 ans minimum !
7. Si tu parles à ton eau de Javel pendant que tu fais ta lessive, elle est moins concentrée
8. Comme disait mon grand-père ...
9. Est t'effrayante !
10. Est belle st'asphalte là !
11. Carole peut t'arranger ça !

RÉBUS



Devinette du Jour.com

Réf: Domitys

LES 7 ERREURS



QUI A DIT ÇA ?

Trouvez l'humoriste associé à ces expressions connues.

1. C'est qui le cave ? **Michel Anctil**
2. Allo Toi ! **Daniel Lemire / oncle Georges**
3. J'ai chaud ! **Clémence Desrochers**
4. Vaut mieux être riche et en santé que pauvre et malade. **Yvon Deschamps**
5. Farme ta yeule ! **Patrick Huard**
6. 25 ans minimum ! **Michel Barrette**
7. Si tu parles à ton eau de Javel pendant que tu fais ta lessive, elle est moins concentrée
Pierre Légaré
8. Comme disait mon grand-père ... **Boucar Diouf**
9. Est t'effrayante ! **Claude Meunier**
10. Est belle st'asphalte là ! **Jean-Marc Parent**
11. Carole peut t'arranger ça ! **Silvi Tourigny**

RÉBUS



Moscou



Belgique



Devinette du Jour.com

Chasse aux trésors

Réf: Domitys