CONCOURS DÉFI

DIVERTISSEMENT ÉDUCATIF FAIT POUR LES JEUNES ET INTERDIT AUX ADULTES

Odette Morin

Amusez-vous et courez la chance de gagner, tous les mois, une carte-cadeau d'une valeur de 30 $ à la librairie Renaud-Bray en participant au concours DÉFI.

Charade

- **Mon premier,** est un liquide incolore essentiel à la vie.
- **Mon deuxième** est le verbe «parler» au présent et à la troisième personne du singulier.
- **Mon troisième** est une unité de temps qui comporte soixante minutes.
- **Mon quatrième** est une boisson infusée. Le vert est le favori des Japonais.
- **Mon tout** fait partie d'une chaine stéréo.

À la recherche du mot perdu

Placez dans la case appropriée, la première lettre de la réponse de chaque énigme, vous obtiendrez ainsi le mot recherché.

1	2	3	4	5
❑	❑	❑	❑	❑

1 – C'est un « mort-vivant ».

2 – On peut capter celle du soleil avec des panneaux solaires.

3 – Personne qui guide un troupeau de moutons vers les pâturages en montagnes.

4 – On en prend généralement trois par jour.

5 – Traverse le ciel avec fracas durant un orage.

Mot recherché : Il est rayé._____

Qui suis-je?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

1 – Je suis un État (pays) d'Afrique occidentale, sur le golfe de Guinée.

2 – Abidjan a été ma capitale jusqu'en 1983.

3 – Je suis au premier rang mondial de la production de cacao.

COUPON-RÉPONSE

CONCOURS DÉFI Août 2012

Charade_____

À la recherche du mot perdu_____

Qui suis-je? _____

Nom ----------

Ville ----------

Âge ---------- Tél----------

Vous avez jusqu'au 8 du mois suivant la parution du journal pour déposer votre coupon-réponse dans la boîte du concours DÉFI à la bibliothèque Jean-Charles Desroches de Prévost au 2945, boul. du Curé-Labelle; ou postez-le aux Éditions Prévotoises, concours DÉFI, C.P. 603, Prévost, Qc., J0R 1T0 ou par courriel *defi@journaldescitoyens.ca*.

Le gagnant sera choisi au hasard parmi tous ceux qui auront eu les bonnes réponses et verra son nom et sa photo publiés dans le journal suivant. Toutes les réponses y seront aussi publiées. Le concours est ouvert à tous les jeunes (18 ans et moins) des municipalités desservies par le *Journal*, c'est-à-dire : Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs. Nous acceptons un coupon-réponse par personne, et les fac-similés sont acceptés.

La gagnante du DÉFI de juillet 2012 est Constance Laurin, 12 ans de Prévost

RÉPONSES DE JUILLET 2012

CHARADE :

Saint – C – Riz – Thé = Sincérité

MOT RECHERCHÉ : 1 2 3 4 5
P L U M E

1 – Plonger
2 – Lampe
3 – Ultraviolets ou UV
4 – Marée
5 – Euro

Qui suis-je? Hawaï

SOLUTION DES JEUX

À la recherche du mot perdu

1	2	3	4	5	6
C	O	R	T	É	S

1 – Corse
2 – Océanie
3 – Rhône
4 – Thaïlande
5 – Égypte
6 – Stockholm

1	2	3	4	5	6
Q	U	É	B	E	C

1 – Québec
2 – Urne
3 – Éducation
4 – Billets
5 – Élections
6 – Corruption

Mots croisés - Odette Morin

Environnement – CHRONIQUE D'ISABELLE NEVEU

«Tu es ce que tu absorbes.» Émilia Sirois

À travers les forêts, les champs, les lacs, les rivières et les Océans, la Terre nous fait cadeau de tout ce dont nous avons besoin pour vivre.

On y retrouve de véritables richesses telles que des fruits sauvages, des légumes et de l'eau fraîche, soit une alimentation saine et naturelle. Regrettablement, cet état pur et biologique des produits d'alimentation s'estompe graduellement avec l'industrialisation de ce secteur d'activité économique. À présent, plusieurs produits alimentaires sont transformés et perdent, par le fait même, certains des bienfaits offerts par la nature. **L'alimentation vivante** est donc une option adéquate afin de retrouver un lien direct avec l'environnement et la nature.

À vrai dire, l'alimentation vivante, ou crudivorisme, est essentiellement basée sur des végétaux biologiques et crus. C'est le vivant dans les aliments que convoitent les adeptes de ce type d'alimentation. Tel que le précise la philosophie du crudivorisme, la vie dans le corps humain est consolidée et recrée par l'absorption d'aliments vivants. À l'opposé, la décomposition et le compostage sont favorisés par les aliments morts. Lors du cours de cuisine *Introduction à l'alimentation vivante* offert par Gabrielle Samson et Émilia Sirois à Val-David le 18 juillet dernier, Émilia Sirois, naturopathe et coach alimentaire, a expliqué : «Une chose est certaine, plus notre alimentation est saine et près de la nature, plus nous nous sentons bien dans notre corps.»

D'ailleurs, l'alimentation vivante a plusieurs bienfaits sur le corps humain et sur l'esprit. Elle permet de détoxiquer le corps, de renforcer le système immunitaire, de faciliter la digestion, d'améliorer l'assimilation des aliments ainsi que de redonner de l'énergie et de la vitalité. À cet égard, l'alimentation vivante permet de consommer une quantité suffisante d'enzymes, et ce, même si celle-ci est ajoutée progressivement parmi vos repas. Les enzymes sont détruites lorsqu'elles sont cuites à une température supérieure à 115°F (46°C). En fait, ils sont essentiels au bon fonctionnement de notre système digestif puisqu'ils permettent la plupart des réactions chimiques lors du processus de digestion. C'est ainsi que l'on constate qu'en plus de produire beaucoup moins de pollution liée à l'emballage, les aliments non transformés amènent une meilleure santé.

Photo : Isabelle Neveu

Gabrielle Samson et Émilia Sirois lors du cours de cuisine Introduction à l'alimentation vivante *à Val-David le 18 juillet dernier.*

Le petit trésor naturel, simple et logique qu'est l'alimentation vivante nous est facilement accessible dans les Laurentides grâce à Gabrielle Samson et Émilia Sirois qui offrent, entre autres, des cours d'initiation à l'alimentation vivante au cœur du village de Val-David. Les outils culinaires nécessaires à la réussite de leurs recettes demandent un certain investissement au départ, mais ils vous permettront de vous amuser en explorant ce type d'alimentation unique. Cela dit, vous êtes la meilleure personne pour savoir quelle alimentation est préférable pour vous, car vous êtes ce que vous dégustez! Pour plus d'information *www.gabrielleetemilia.com*