



# LE POIVRE ET SEL



Bulletin des Francophones de l'Âge  
d'Or de l'Île-du-Prince-Édouard

Édition du 1er septembre 2023

## La vie est belle !

Le Poivre et Sel continue sa mission d'informer et de divertir les 50 ans+ pendant cette période post pandémie. Nous espérons que vous allez le lire fidèlement maintenant que les mesures sanitaires de la COVID-19 ne font plus partie de notre quotidien.



## Cette Édition

### Rédaction et révision de textes

Claude Blaquière

### Recherche, mise en page et graphisme

Jenny Richard

### Chronique Santé/mieux-être

Karen Langevin

Le Mot du président -----	p.2
Des nouvelles des FAOÏPE -----	p.3
Des chansons d'autrefois -----	p.4
FAAFC - Entre les branches-----	p.5
Le coin des CSC -----	p.6
En ce mois de... -----	p.7
Cela se passait... -----	p.8
Info : Ma santé -----	p.8
La vidéo du mois -----	p.9
Saviez-vous que...?-----	p.9
Dans votre assiette -----	p.10
Anagrammes -----	p.11
Mots croisés -----	p.12
Festival Acadien -----	p.13
Un jour, une pensée -----	p.14
Contactez-nous -----	p.15

# Le Mot du président



Un été le plus chaud dans les provinces maritimes :  
Les mois de juin, juillet et août ont été les mois d'été les plus chaud

Le voyage dans l'Acadie du Québec est en plein recrutement. Il y a encore une douzaine de places encore. Faites vite pour vous inscrire (voir les modalités d'inscription en page 3). Vous n'avez que quelques jours encore pour vous inscrire. Tout est en marche pour vous offrir un itinéraire des plus intéressant et varié. C'est un voyage à ne pas manquer.

Nous vous encourageons à regarder les liens de nos partenaires communautaires en page 7 - Le coin des Conseils scolaires communautaires. Vous y trouverez les dernières informations sur les activités régionales. Il est à noter que les liens sur FrancSavoir et ConnectAînés de la FAAFC à la page 5 sont maintenant accessibles. Consultez également les liens dans le calendrier. Nous avons recueilli les événements qui ont marqué les scènes régionale, provinciale et nationale durant le mois d'août. C'est une excellente façon de se tenir informé sur ce qui se passe autour de nous.

Nous espérons que vous appréciez nos deux nouvelles chroniques, Chansons francophones d'autrefois, en page 4; ainsi que l'anagramme, en page 12. Ces deux chroniques ont pour but de vous divertir tout en vous permettant de tester vos connaissances générales. Là encore, nous espérons que vous allez en profiter. Finalement, nous vous présentons, en page 14, les principales activités de l'Exposition agricole et le Festival acadien de la région Évangéline qui a lieu du 31 août au 3 septembre. C'est l'un des plus grands festivals francophones. C'est un événement à ne pas manquer !

Les mesures sanitaires étant levées, nous sommes invités à actualiser notre rythme de vie quotidien selon nos besoins et attentes. Soyez à l'aise de socialiser, tout en respectant autrui. Il est important de maintenir une vie active pour notre mieux-être.

La vie est belle !  
Claude Blaquière



## INSCRIPTIONS ET PROGRAMME

Voyage dans l'Acadie du  
Québec...page 3

Les deux sites [connectaines.ca](http://connectaines.ca) et  
[francsavoir.ca](http://francsavoir.ca)  
sont maintenant accessibles.  
N'hésitez pas à les consulter.

**AGA 2023**  
À La Belle-Alliance  
Samedi 30 septembre  
9h30 (accueil); 10h00 AGA  
Voir le programme à la page 3

**LE POIVRE  
ET SEL** 

Le prochaine édition...  
Le 3 novembre 2023



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

- 9 h 30 Accueil/Pause-santé
- 10 h 00 AGA
- 12 h 00 Dîner
- 13 h 00 Session d'information: Activités à venir
- 13 h 30 Spectacle de musique
- 14 h 00 Mot de la fin et prix de présence



10H00 - 14H30



30 SEPTEMBRE 2023



La Belle-Alliance  
5 Ave Maris Stella  
Summerside, ÎPE

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 23 SEPTEMBRE 2023**

assocfaoipe@gmail.com | 902.439.3198

### L'assemblée générale annuelle

Venez en grand nombre participé aux discussions et échanges tout en socialisant et se divertissant avec le volet post-AGA.

Les postes disponibles au sein du CA sont :

**Vice-présidence**  
**Secrétaire/Trésorier**

Contactez le Président Claude Blaquière si vous êtes intéressés de faire partie de notre équipe!

assocfaoipe@gmail.com ou 782-324-1094

### Voyage dans l'Acadie du Québec

Il reste encore quelques places dans l'autobus pour nous joindre au voyage dans les régions de la Matapédia, Baie-des-Chaleurs et du Bas-du-Fleuve du 16 au 18 septembre prochain.

Inscrivez-vous avant le **5 septembre**.

Contactez-nous pour plus d'informations ou pour vous inscrire!

assocfaoipe@gmail.com ou 902-439-3198

# Résurgence

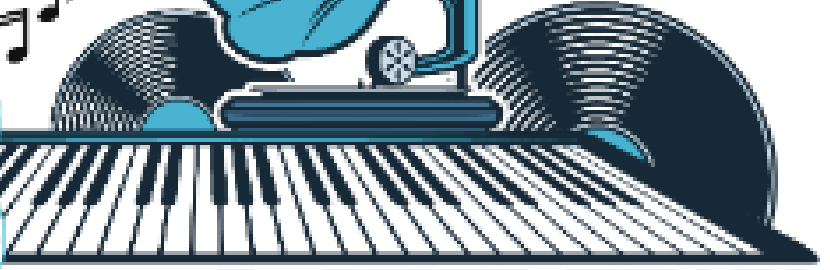
## DES CHANSONS

## francophones

## D'AUTREFOIS



CARREFOUR 50+  
COLOMBIE-BRITANNIQUE



### Ah oui! On en a des légumes

Y' avait un commerçant  
J'vous l'dit qu'était achalant,  
Quand y' s'agissait de chanter  
Y' se faisait pas prier.  
À cinq heure du matin  
Il chantait ses gais refrains,  
Des carottes, pis des naveaux  
Ah! venez-voir comme ils sont beaux.

**AH! On en a des légumes,  
Des carottes, pis des naveaux  
Des bettraves, pis des poireaux  
Ah! Oui on en a des beaux choux,  
Des patates, pis des tomates  
On en a des rouges et des vertes.**

Quand l'printemps est arrivé  
Y' a commencé à chanter:  
Venez voir mes échalottes  
Y manque pas des choux là-bas,  
Des radis, pis d'la salade,  
Des patates, d'la rhubarbe,  
J'ai du vrai sirop d'érable  
Faite avec d'la cassonade.

#### REFRAIN

On l'entend dans les ruelles  
La bouche fendue aux oreilles,  
Le visage tout' en grimaces  
J'vous l'dit qu'y' donne pas sa place,  
On en a des beaux concombres  
Y-en-a pour tout l'monde  
Y-en-a pas dans le cartier  
Qui a des beaux concombres comme moé.

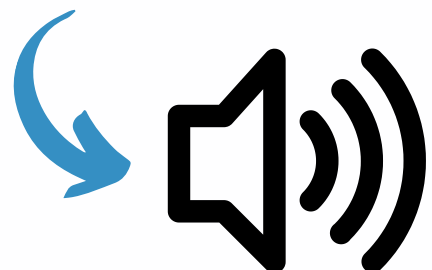
#### REFRAIN

Quand vient le temps des bleuets  
Il faut le watcher d' près,  
Des belles prunes et des fraises,  
Des grosseilles et puis des framboises,  
L'autre jour en m'en allant  
J'ai tu pas vu le commerçant,  
Ses casseaux étaient pas pleins  
Y'en faisait deux dans un.

#### REFRAIN

Quand l'automne est arrivé  
Il vient toute découragé,  
Il veut vendre sa waggine  
Pour un p'tit flacon de gin,  
Y s'en va toute de travers  
En se faisant aller ses manchoires,  
J'vous l'dit quel débarra  
Il chante plus depuis c'temps là.

**Cliquez pour  
écouter la chanson**





## ENTRE LES BRANCHES

BULLETIN DE LA FÉDÉRATION DES  
AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA



\*Cliquez sur l'arbre pour  
visionner le dernier bulletin\*

### Ressources santé et aide aux personnes aînées...

Boîte à outils COVID-19 pour  
les 50 ans et plus



Entre grands-mères et petits-enfants, une  
connexion particulière prouvée  
scientifiquement



GUIDE DE L'AIDANT  
NATUREL



Apprendre à vivre avec la Covid-19



Un guide pour outiller les aînés face  
à l'intimidation



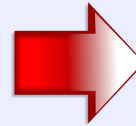
Vos cafés quotidiens combattent le  
mauvais cholestérol



### AUTRES LIENS INTÉRESSANTS...

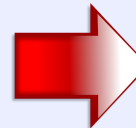


Connect Aînés  
<https://connectaines.ca/>

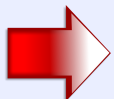


Cliquez sur l'onglet  
"Nouveau Brunswick" pour  
voir leur programmation.

FrancSavoir  
<https://francsavoir.ca/>



Découvrez les  
activités à  
venir!



[Un nouveau laboratoire de recherche sur les personnes aînées](#)



[Petit guide pour voyageurs de plus de 60 ans](#)



[Avoir 100 ans, un phénomène en croissance](#)

# Le coin des Conseils scolaires-communautaires

## LES CSC - AU SERVICE DES 50+



Suivez les pages Facebook des Conseils scolaires-communautaires des régions francophones à l'île pour avoir accès à une série d'ateliers et spectacles en ligne et pour avoir accès au bulletin communautaire.

**\*Cliquez sur les logos pour voir les pages Facebook\***



**Prince-Ouest**



**Rollo Bay**



**Évangéline**



**Rustico**



**Summerside**



**Charlottetown**

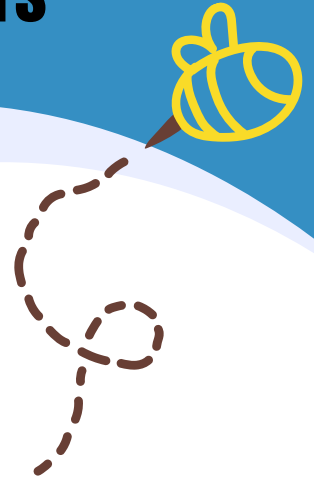
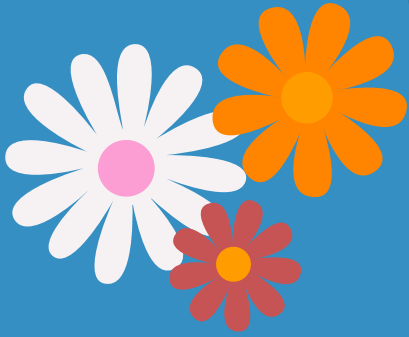


**Suivez la page Facebook des FAOÎPÉ!**

# En ce mois d'août

## À l'Î.-P.-É., en Atlantique et ailleurs

Cliquez sur les photos pour lire les articles



# AOÛT 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 	17 	18 	19 
20 	21 	22 	23 	24 	25 	26 
27 	28 	29 	30 	31 		

© BlankCalendarPages.com

# Cela se passait... il y a 60 ans !

La fondation de l'Université de Moncton en 1963

La fondation de l'Université de Moncton, en 1963 | Radio-Canada.ca



\*Cliquez sur la photo pour voir l'article\*



## INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin



### Est-ce que les médicaments et produits naturels peuvent augmenter le risque de chutes (tomber)?

#### ALIMENTATION ET POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie systémique auto-immune caractérisée par une inflammation et une atteinte aux articulations, avec une destruction progressive du cartilage et des os. L'alimentation joue un rôle central dans le risque et la progression de la maladie.

Aliments à inclure en cas de polyarthrite rhumatoïde :

- Divers aliments incluant la consommation de fruits, légumes, thé vert, vin rouge (en modération) et aliments fermentés.
- Les oméga-3 peuvent aussi jouer un rôle bénéfique.
- Plusieurs données ont montré qu'une carence en vitamine D est associée à la progression de la PR 2 . La diète méditerranéenne peut être bénéfique en réduisant l'inflammation .
- Une alimentation végétarienne ou végétalienne, fournissant une grande quantité d'antioxydants et de fibres, peut aussi être bénéfique en améliorant la composition du microbiote et en diminuant l'inflammation





# LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour  
surveiller la video!



Gary Gallant

## Saviez-Vous Que...?

**1948 : l'été des deux référendums  
de Terre-Neuve | Radio-Canada.ca**



\*Cliquez sur la photo pour accéder au lien\*

# Dans votre assiette!

\*Cliquez sur les photos pour visionner la recette\*



## Mini queues de castor maison à la friteuse à air



## Biscuits aux framboises et au chocolat blanc





# Anagrammes



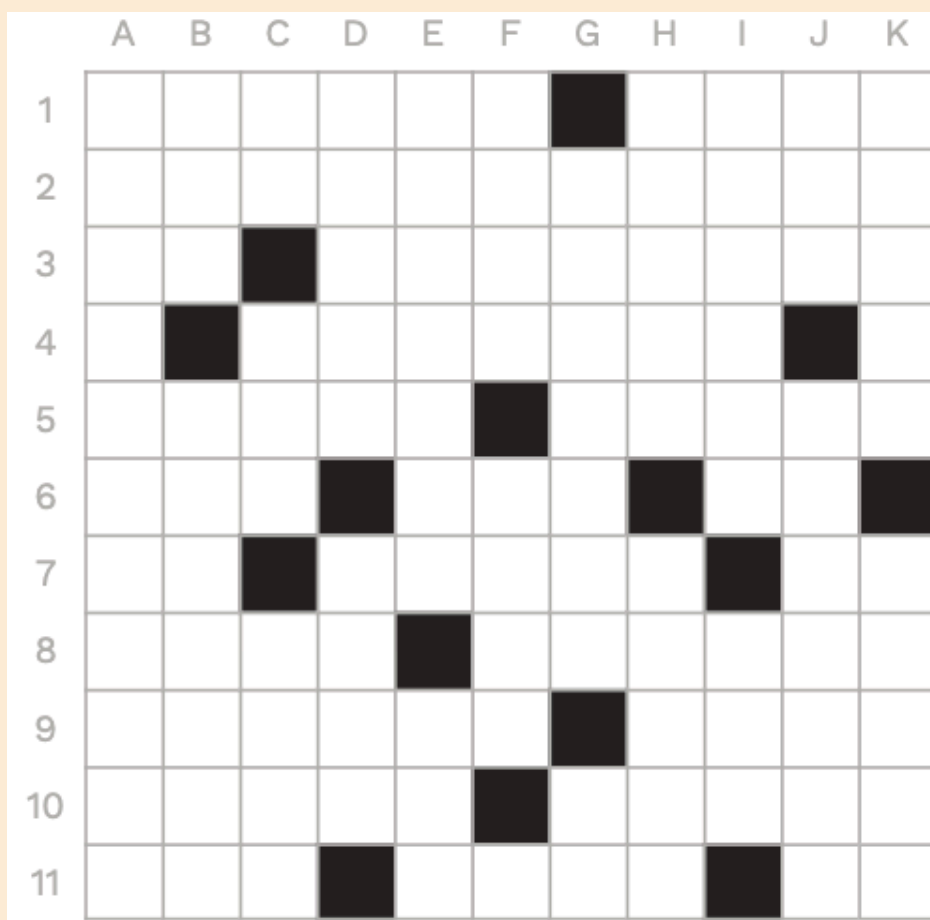
MOT DE DÉPART	DÉFINITION	MOT À TROUVER
Exemple : UBÉECQ	Province distinguée par sa langue officielle (le français), et sa culture distincte.	Réponse : QUÉBEC
YGEPSAA	La vue d'un espace naturel ou aménagé	
NEAVEROBUTN	La région où se trouve le Musée Acadien du Québec	
OETIPN-UA-REËP	Cette localité a été rendue célèbre par la présence de son poste de pilotage maritime qui fut témoin, en 1914, du naufrage de l' <i>Empress of Ireland</i> .	
RBTUELCO	Georges-Antoine _____, un missionnaire canadien connu pour sa longue activité pastorale auprès des Amérindiens du Manitoba et des Acadiens de l'Île-du-Prince-Édouard	
ITNAS-OHPJES	Dominant la ville de Carleton-sur-Mer et la baie des Chaleurs, le mont _____-_____ abrite une basilique et un chemin de croix qui attirent des pèlerins et des visiteurs.	
TIESCOUGREH	La bataille de la _____ est le dernier affrontement naval nord-américain entre la France et la Grande-Bretagne.	

Réponses





CLIQUEZ LA GRILLE POUR REMPLIR EN LIGNE



1. Tâches des bergers. Clôtures de séances.
2. Prononcée sans netteté.
3. Milligramme. Relatif à un vaisseau sanguin.
4. Usine sidérurgique.
5. C'est trop bon ! Liquide de vipère.
6. Elle croqua la pomme. Chacun est tenu de s'y conformer. Symbole de l'étain.
7. Constante du cercle. Tel un chien errant. Sapeur-pompier.
8. Petite quantité. Abîmée par le froid.
9. Divisé, fractionné. Il protège la main.
10. Sur les nerfs. Ne continue pas.
11. Est-sud-est. Un roi du pétrole. Terminaison du premier groupe.

- A. Il fait l'affranchissement.
- B. Association de solidarité. Supplantés par des rivaux.
- C. Interjection enfantine. Ancien. On y voit des films.
- D. Fit des marques. Retombe mollement.
- E. Brosse à l'écurie. À payer.
- F. Paysage pittoresque. Céréale donnant le malt.
- G. Chevreuil ou élan. Début d'épithète.
- H. Accès de rage. Devenir pressant.
- I. Ce sont des insulaires. Circonstance particulière.
- J. Arrivée à la maternité. Tel un projet fou.
- K. Du point de vue de. Sauter, exploser.

Réponses





# Exposition Agricole et le Festival Acadien

## V'NEZ FÊTER CHEZ NOUS!

### du 31 août au 3 septembre 2023



**MINI-FERME / MINI-FARM (K)**  
Vendredi / Samedi / Dimanche 10 h - 16 h  
Friday / Saturday / Sunday 10 a.m. - 4 p.m.



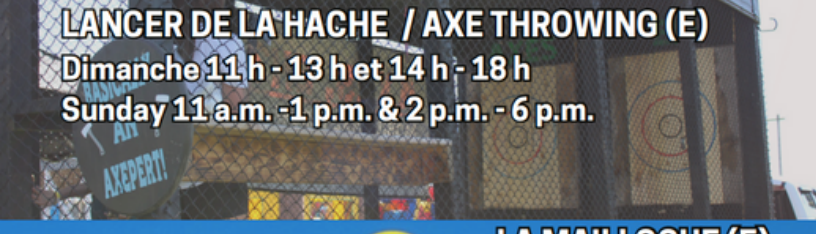
1\$/4 cartes  
\$1/4 cards

**BINGO (C)**  
Samedi 13 h30 - 16 h 30  
Saturday 1:30 p.m. - 4:30 p.m.  
Dimanche 14 h - 17 h  
Sunday 2 p.m. - 5 p.m.

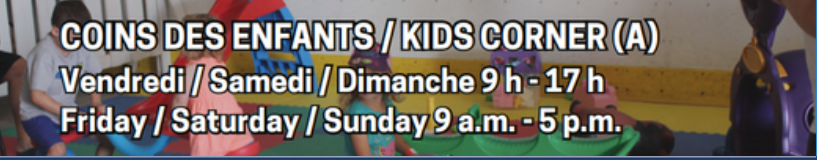


5\$/jour  
5\$/day  
1\$/tour  
\$1/round

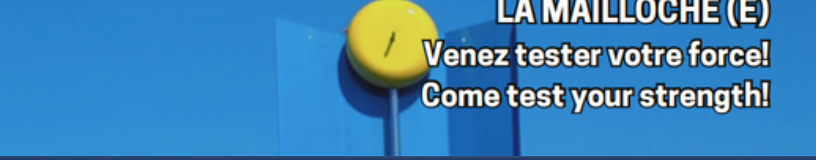
**JEUX GONFLABLES / INFLATABLES (E)**  
Vendredi / Samedi 11 h - 17 h  
Friday / Saturday 11 a.m. - 5 p.m.  
Dimanche 11 h - 18 h  
Sunday 11 a.m. - 6 p.m.



**LANCER DE LA HACHE / AXE THROWING (E)**  
Dimanche 11 h - 13 h et 14 h - 18 h  
Sunday 11 a.m. - 1 p.m. & 2 p.m. - 6 p.m.



**COINS DES ENFANTS / KIDS CORNER (A)**  
Vendredi / Samedi / Dimanche 9 h - 17 h  
Friday / Saturday / Sunday 9 a.m. - 5 p.m.



**LA MAILLOCHE (E)**  
Venez tester votre force!  
Come test your strength!

### RÉVEIL

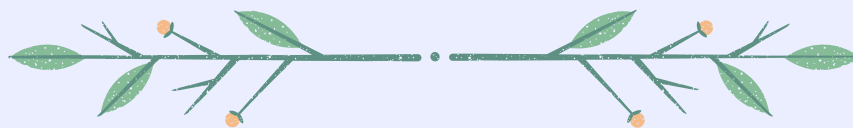
Le samedi 2 septembre à 21 h 30

### TERRY MELANSON ET SES MUSICIENS

Le vendredi 1 septembre à 21 h 30



# Un Jour Une Pensée

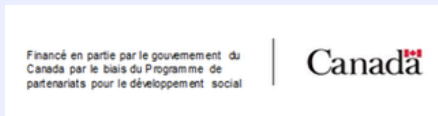


## À VOUS LA PAROLE!

Cette section s'adresse à vous, chers lecteurs et lectrices assidus du Poivre et sel, le bulletin d'information de la FAOÏPE. Nous aimerions connaître vos suggestions de contenu à mettre dans le Poivre et sel. Y-a-t-il des choses que vous pensez qui pourraient être mises dans notre bulletin. Si oui, veuillez bien envoyer vos suggestions ou commentaires à Claude Blaquière, au courriel suivant: [assocfaoipe@gmail.com](mailto:assocfaoipe@gmail.com) ou par téléphone au 782.324.1094. Nous ferons tout en notre mesure pour voir au suivi de vos suggestions et commentaires, et de les insérer dans le bulletin, au besoin.

Bonne fin de semaine à toutes et à tous et à la prochaine !

La FAOÏPE



# Contactez-nous

Le CA des



Claude Blaquière - Président  
claude2.blaquiere@gmail.com  
902-854-3256



Rose Arsenault - S'ide-Miscouche  
rosearsenault@eastlink.ca  
902-436-9797



Patricia Perry - Vice-présidente  
pat2perry@eastlink.ca  
902-854-2666



Alméda Thibodeau - Prince-Ouest  
acadienne2011@hotmail.com  
902-853-3999



Annette Gallant - Secrétaire/Trésorière  
annetgallant46@gmail.com  
(902)786-1882



Judy Chaisson - Kings-Est  
judy\_chaisson@hotmail.com  
902-687-2209



Arthur Buote - Rustico  
buote5613@gmail.com  
902-314-6277



Carmella Richard - Evangeline  
23calus@gmail.com  
902-315-2821



Charles Duguay - Charlottetown  
cmoiduguay@hotmail.com  
902-213-8229

## COMMENT DEVENIR MEMBRE ?

Les Acadiens, Acadiennes, francophones et francophiles âgés de 50 ans et plus, qui désirent participer aux activités de l'association, peuvent devenir membres à vie en payant la cotisation de 15 \$.

L'adresse postale est : Le Centre Belle-Alliance, 5 Ave Maris Stella,  
Summerside, Î.-P.-É. C1N 6M9