

Handicapés, aux pas!

NO. 3

NOVEMBRE 2010

Sommaire:

- *Les aliments bio
- *Manger local
- *Les disquettes
- *Les déjeuners
- Croissant-Musique
- *Recette rouleau de printemps
- *Café Vogou
- *Jeu d'illusion

Sortie au cinéma :

Due Date	5
Magamind	5
Morning Glory	12
Unstoppable	12
Skyline	12
100 Milliards De Neurones	12
Harry Potter 7 (Partie 1)	19
The Next Three Days	19
Raiponce	24
Love and Other Drugs	24
Burlesque	24
Faster	24
Rapunzel	24
Lance Et Compte	26
Red Dawn	26
Bruce Lee	27

Vert, sous tous ses angles!



Manger bio? Pourquoi pas? Mais quels sont réellement les avantages et les inconvénients?

Commençons par comprendre en quoi consiste les aliments biologiques. Un produit dit biologique est un produit issu d'une culture



n'ayant pas de produits chimiques ni de pesticides. Mais ce n'est pas tout. La

base de l'agriculture biologique consiste à faire une rotation des cultures et à la réutilisation des matières organiques (le composte).

La quantité d'additif et de pesticide ingérée chaque année est troublante. On sait que le bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau dépend de la nourriture que l'on mange. Il est donc difficile d'accepter d'avaler autant de nourriture toxique!

Les produits bios permettent de varier nos choix à l'aide d'aliments sains et contrôlés.

Le respect de la terre joue un rôle important dans

cette méthode de culture. Le fait de ne pas utiliser de produits chimiques et d'utiliser des semences adaptées aux terrains aide à garder la terre en santé.

De même, l'élevage biologique vise le respect des animaux en interdisant l'injection de certains médicaments et hormones de croissance. De plus, une plus grande superficie pour bouger, permet aux bêtes de mieux grandir. Elles sont abattues plus tard que l'élevage régulier. Cela permet une meilleure musculature.

Manger local



Pourquoi devrait-on privilégier les produits locaux?

Le transport des aliments jusqu'à chez vous provoque plusieurs inconvénients: la pollution, l'effet de serre et l'utilisation des ressources non renouvelables produisent un coût écologique important. De plus, cela contribue au ré-

chauffement planétaire.

Prenons l'exemple d'un pot de yogourt aux fraises. Les kilomètres parcourus par les fraises, le lait, le pot, etc. du fermier à l'usine, l'usine au supermarché et finalement jusqu'à chez vous, s'accumulent rapidement..

Un fruit acheté et importé hors saison, consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement en saison, pour son transport !

À vous de jouer!

Pour plus d'information sur les fermes à Laval : www.ville.laval.qc.ca/

Histoire des disquettes

Une disquette est un support de stockage amovible, tout comme la clé USB d'aujourd'hui.

Toutefois, sa faible capacité de mémoire l'a fait s'écrouler devant ses concurrents.

environ 500 ans à se décomposer. Près de 4 millions de disquettes se retrouvent à la poubelle à chaque jour. Plus d'un demi-milliard par année! Imaginez la quantité de pollution produite à cause des disquettes.



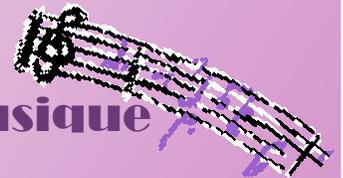
La disquette a été lancée en 1967 et mesurait 8 pouces. La deuxième génération était plus petite, pour amener la dernière génération, qui mesure 3 pouces. Elle est le symbole de l'informatique des années 80-90.

De plus, la pollution que crée les disquettes est étonnante. Une disquette prend

Pour toutes ses raisons, en mars 2010, la production de la disquette a cessé définitivement.



Les déjeuners Croissant-Musique



Se déroulant à la **Maison des arts de Laval**, tout au long de l'année, vous pouvez déjeuner en écoutant la musique.

Dans le menu du déjeuner, vous retrouverez croissants, muffins, beignes, brioches, pains, bagels, café et autres.

Le déroulement se fait comme suit: 10h, le buffet est disponible pour vous régaler; 11h, le concert commence pour se terminer à 12h15. Lorsque le

concert est terminé, une visite guidée des lieux suivra.

Le coût des billets est très abordable, surtout qu'il est question de manger et assister à un concert. La salle peut contenir jusqu'à 30 personnes, donc votre avant-midi se fera en tout intimité.

Il y a deux options de concert: la série régulière: des musiciens mettant en valeur toutes les musiques du monde et la série

des jeunes artistes, qui accueille des musiciens pratiquant de tous les instruments.

L'endroit est adapté et accessible pour tous.

La saison 2010-2011 est commencée. Pour réservation(450) 667-2040.



Rouleau de printemps mozza-basilic

- Portions: 6
- Cote: **Facile**
- Préparation : **10min**
- Cuisson : **5min**

INGRÉDIENTS:

5 petites carottes
 1 courgette
 1 concombre
 10 gros radis
 1 poignée de laitue roquette
 2 boules de mozzarella au basilic
 24 galettes de riz chinoises

Pour la sauce

2 c. à soupe d'huile de sésame

1/2 c. à café de purée de piment
 3 c. à soupe de sauce aux prunes (rayon exotique)
 3 c. à soupe de vinaigre de riz ou de vinaigre blanc
 feuilles de basilic

RECETTE:

1. Épluchez et coupez tous les légumes en bâtonnets et faites-les cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Plongez-les dans l'eau froide pour cesser la cuisson et égouttez-les à fond.
3. Découpez la mozzarella en bâ-

tonnets.

4. Faites tremper les galettes de riz environ 1 minute dans de l'eau froide pour les ramollir, superposez-les 2 par 2 sur un linge.

5. Placez les légumes, la roquette et le mozzarella au centre.
 6. Roulez-les ensuite délicatement pour obtenir les rouleaux.

7. Mélangez les ingrédients de la sauce, ajoutez 3 c. à soupe d'eau et réservez au frais.



Café Vogou



Sous l'enceinte de l'Entraide Pont-Viau de la maison Coqlicorne, situé au 664 rue Saint-André, le café Vogou a été nouvellement inauguré.

Comme nous avons eu la chance de visiter ce café-Bistro, nous pouvons vous assurer que c'est un endroit très chaleureux. La décoration a été minutieusement pensée. On peut se laisser bercer par une musique d'ambiance tout en profitant d'un foyer qui rend l'endroit très invitant en ce temps frais d'automne. La nourriture est délicieuse et présentée dans un plat ravissant. De plus, les coûts sont très abordables.

Étant un organisme d'insertion socioprofessionnel, plusieurs partenaires se sont joints à l'Entraide Pont Viau pour mettre en place ce projet.



En plus de créer un lieu d'accueil pour les citoyens du quartier, l'organisme a comme deuxième mission de créer un lieu d'apprentissage pour une vingtaine d'élèves de l'école hôtelière de Laval. Les élèves suivent leur formation dans les locaux de

l'organisme et ont accès à la cuisine, à un local de théorie et au bistro. En échange, toutes personnes qui iront au café pourront déguster à moindre coût, les plats que les élèves de l'école hôtelière préparent dans le cadre de leur programme.

Soyez au courant que les lieux sont accessibles. On y trouve des cadres de portes élargis, un système de portes automatiques ainsi que des toilettes adaptées pour accueillir les personnes en fauteuil roulant. De plus, les chaises et les tables peuvent être déplacées pour permettre un maximum d'espace au besoin. Réservez au (450) 663-8039

Le petit moment rigolo !

Un gendarme fait arrêter une automobiliste.

-Vous n'avez pas vu le feu rouge?

-Si , c'est vous que je n'avais pas vu!



Anniversaires:

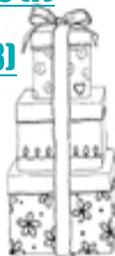
Jonathan Madore (2)

Alexandre Ravenda-Poitras (7)

Mélanie Castonguay (13)

Malek Allani (27)

Olga Brunelle (16)



Babillard

20 novembre 9h-15h :

Journée de formation
pour les bénévoles par
la ville de Laval

Tous les vendredis 13h-16h :

Activité de groupe de
réalisation du calen-
drier à la CIVAPHL

Téléphone : (450) 668 - 1429

Télécopie : (450) 668 - 7360

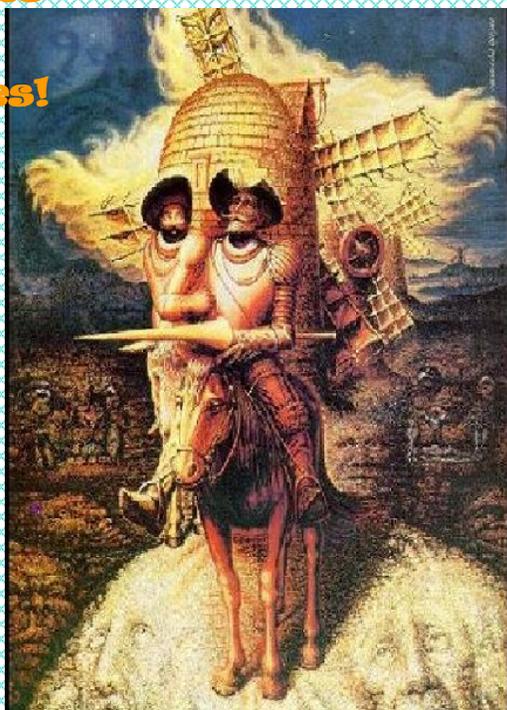
Site internet : www.civaphl.org



L'espace de détente



Trouvez
les 14
visages!



Que voyez-vous à
première vue?