

CCHO



Le bulletin de la Communauté
Catholique des Haïtiens de l'Outaouais

VOLUME 10 NO.1
JANVIER - MARS 2012

Message du curé	3
La leçon des oies blanches	4
Qui a dit qu'Haïti n'est pas en train de se reconstruire?	5
Valem! Gott!	6
Les clés de la confiance en soi	7
chronique santé: Prévenir vaut mieux que guérir...	8
Un cerveau en santé	9
Mizè anba tant	10
Annonces	12



Paroisse Sacré-Coeur
591 rue Cumberland
(coin Laurier)
Ottawa, ON

HORAIRE DES MESSES

Tous les dimanches à 12h30

Visitez-nous: www.ccho.ca

MEMBRES DU COMITÉ BULLETIN

Frantz-Hubert B. Auguste

Walker Blain

Danielle Cénatus

Alide E. Jean-Louis

R.P. Joseph Lin Éveillard

Michel-Ange Hyppolite

Michel-Ange Jean-Louis

Hugues Lamour

Gilbert Mazile

Jean-Marie Mondésir

Marceline Olivier

Martin Polynice

Gérard Sylvestre

Et si on méditait...

Nous avons tous le devoir
de travailler pour la paix.

Mais pour obtenir la paix,
nous devons apprendre de Jésus
à être doux et humbles de cœur.

Seule l'humilité nous conduira
à l'unité, et l'unité à la paix.

(Mère Teresa)

info@ccho.ca

Profil du Bulletin

Chers collaborateurs, lecteurs et supporteurs

Le bulletin de la CCHO (Communauté Catholique des Haïtiens de l'Outaouais) aura sous peu une décennie. En dépit de cet âge respectable, son profil n'a pas changé ainsi que ses objectifs: resserrement des liens entre les membres de notre communauté, ouverture de plus en plus grande sur les communautés d'accueil, diffusion de la parole du Christ et de la pensée chrétienne. Les écrits qui les véhiculent, outre leur bonne facture, ont réussi, dans une certaine mesure, à respecter la philosophie qui les sous-tendent et les règles de déontologie qui encadrent les rédactions et les diffusions. En fonction de tout cela, ce message vous convie à une vigilance constante pour la sauvegarde de l'intégrité des intérêts moraux et spirituels de tous étant donné le relâchement que le temps traîne avec lui. Nous devons nous féliciter d'avoir gardé le cap avec la certitude que nous ne nous en écarterons pas.

«Travaillons ensemble de façon harmonieuse pour le bien-être de notre communauté».

Frantz-Hubert B. Auguste

FAMILLE BERCEAU DE L'AMOUR

L'amour est lumière, sur les routes humaines
Mais lumière qui éclaire et qui réchauffe les cœurs
L'amour est chant du violon, qui chante le chant
du monde

Pour caresser les visages solitaires et faire naître
la vie

L'amour est souffle de l'Amour infini,
Il vient d'ailleurs et vole vers l'ailleurs
L'amour est consentement de l'homme au souffle
qui invite

Il est le cœur de l'homme qui s'ouvre pour
l'accueillir et le donner.

Chers (es) amis(es)

À travers tout ce que nous rapportent les nouvelles par le truchement des médias : les journaux, la télé, la radio, et tout ce que nous constatons, il faudrait être naïfs pour ne pas regarder la réalité en face et dire que nous vivons une période exceptionnelle et d'incertitude dans notre histoire. Pourtant, devant ce tableau sombre et lugubre, je souhaite qu'on arrête l'horloge pour organiser une fête, qui nous invite à l'amour, à la danse, à la joie et à l'espérance.

Février mois de la famille!

Février temps pour penser à l'amour!

Cette fête à laquelle je vous invite en ce mois de février, est une fête très spéciale, car elle s'adresse à la famille qui est le berceau de tout acte d'amour. Un amour qui est don total. Un amour qui est altruisme. Cet altruisme qui nous invite à l'amour transcendant, c'est-à-dire l'Amour créateur. Cet amour qui débouche sur l'accueil, à tel point que tout notre être rejette tout ce qui n'est pas vrai en nous.

« La victoire de l'Amour », qui est le titre d'une émission sur TVA, reste un moyen parmi tant d'autres pour nous réveiller, nous illuminer, et guider notre mission comme baptisés. Tout est Amour en Dieu, avec Dieu, par Dieu et pour Dieu. Entre Dieu et nous, ses enfants, il n'y a qu'un Amour. Il est au cœur même de nos familles.

Une journée dédiée à l'amour.

Cette fête, célébrée chaque année le 14 février « La saint-Valentin » permet à tout un chacun de renouveler les liens d'amour et d'amitié et d'assurer l'autre de sa générosité et de sa bienveillance. Une fête profane qui n'a rien à voir avec la vie engagée de Saint-Valentin, homme de Dieu qui préférerait être exécuté par le roi Claude que d'obéir à la volonté



d'un homme. Valentin nous invite à faire briller notre amour pour Dieu, dans un engagement total pour la bonté et la beauté du divin qui est en nous. Qu'il en soit ainsi pour l'être aimé, pour les parents, les amis, etc.

Malgré le côté mondain et commercial de cette fête, elle apporte en quelque sorte de la confiance et du réconfort à ceux et celles qui recherchent des moments de joie et de bonheur. Une fleur, un sourire, un geste venu du cœur peut engendrer des petits moments de bonheur, faire briller un rayon de soleil...

Février un temps pour penser à la famille

Cette fête est encore plus belle quand nous la vivons dans nos familles. Berceau de la vie et de l'Amour. Dans certaines provinces du pays, on prend le temps de parler de la famille et y penser. C'est donc une idée louable de consacrer une journée à la famille, espace unique d'où naissent et grandissent les valeurs.

Bien que le visage de la famille traditionnelle se soit beaucoup métamorphosé, une chose reste certaine, c'est à partir des racines familiales qu'on s'adapte à la société. La famille est le milieu par excellence ou nous apprenons à nous connaître, à connaître les autres et à nous épanouir... C'est là aussi que nous apprenons à prier, à reconnaître le Dieu tout puissant, et la puissance de l'amour.

En cette fête de l'amour, je profite de l'occasion pour souhaiter à tous et à toutes une joyeuse Saint-Valentin. Qu'elle soit synonyme d'entraide, de pardon, de partage, de réconciliation. Ainsi, cette fête aura trouvé sa pleine et entière signification pour l'édification et pour la régénération de vraies cellules familiales.

R.P. Joseph Lin Éveillard

JWAYE NWÈL & BÒN ANE

Zanmi isit ann Ayiti
Tout zanmi lòt bò fontyè ak lòt bò dlo Onè!
Solèy la, syèl la, boukenvilye ak pwensetya
Lakou a ak lot flè ki mete koulè sou tout kloti
Petyonvil, magre kèk move siyal bandi, envite
Nou gade anlè pou nou bliye zòdi ak fatra ki
Blese je nou ak kè nou, chak fwa nou bese tèt nou
Nou p ap bliye move frap n ap pran
N ap kontinye lite
Sajès peyi a mande nou fè lapè youn ak lòt
Sonje lòt, pataje ak sila yo ki pwòch nou e sitou
Ede sa ki pi fèb yo
Si nou pa gen pou nou bay, li te mèt yon pawol
Yon souri, pataje ak yo
Sezon sa a, mande trèv; an nou pratike lamitye
Pasyans, tolerans ak lanmou pou nou kapab
Kwape rayisman, nouri lespwa kay zòt pou
Demen ka pi bèl pou pitit nou, pititpitit nou

Ak tout jenerasyon k ap vini apre nou yo isit
E pi lwen, pi lwen nan monn nan
Chak sitwayen, chak sitwayèn dwe fè tout sa
Ki posib, dapre kapasite li, pou pwoteje
Katye pa li, vilaj pa li nan yonpanse byenèt tout
latè
Pou chak moun, kit se yon vye
Granmoun, kit se yon ti bebe, tout moun ka
Viv byen san agresyon, san laperèz, san
Kèsote, san enkyetid nan yon kominote
Kote tout vivan, zannana kou pengwen, nwa
Kou blan, jòn kou wouj, viv nan solidarite
Nan tolerans san ipokrizi
Se konsa mwen swete w, sè m ak frè, paran, zanmi
Ak tout kè m : Yon Bèl Fèt Nwèl ak yon
ANE 2012 nan satisfaksyon

LA LEÇON DES OIES BLANCHES



Cet automne, lorsque vous verrez les oies se diriger vers le Sud pour l'hiver dans leur vol typique en « V », vous pourrez vous demander ce que la science a découvert au sujet de cette façon

caractéristique de voler. A chaque battement d'aile de chaque oiseau, un courant d'air ascendant est créé pour l'oiseau qui suit immédiatement à l'arrière. En volant en « V », tout le volier d'oies augmente d'au moins 71% la distance du vol que chaque oiseau aurait en volant seul.

Si une oie sort de la formation, elle ressent soudainement le poids et la résistance de ce que cela signifie d'essayer de faire route seule, et rapidement elle revient en formation pour profiter de la force ascendante de l'oiseau devant elle. Si nous avons

autant de bon sens qu'une oie, nous resterions en union avec ceux qui se dirigent dans la même direction que nous.

Lorsque l'oie de tête est fatiguée, elle se replie et une autre prend sa place. Il est très sensé de partager les tâches exigeantes avec nos semblables tout comme les oies blanches volant vers le Sud. Les oies d'en arrière crient constamment pour encourager celles d'en avant à maintenir leur vitesse et leur endurance. Tel est le message qu'elles leur envoient. Finalement et cela est important, lorsqu'une oie est malade ou blessée par un coup de fusil et qu'elle sort de la formation, deux autres oies se dégagent du volier et la suivent jusqu'en bas pour lui apporter de l'aide et la protéger. Elles restent avec l'oie blessée jusqu'à ce qu'elle puisse voler à nouveau ou qu'elle meurt; seulement à ce moment-là, elles repartent par elles-mêmes ou avec un autre volier afin de rejoindre leur propre groupe. Si nous avons tous le bon sens d'une oie, nous nous soutiendrons les uns les autres.

Source : Anonyme

QUI A DIT QU'HAÏTI N'EST PAS EN TRAIN DE SE RECONSTRUIRE?

Deux ans après le tragique séisme du 12 janvier 2010, plusieurs ont l'impression que la reconstruction du pays tarde à se faire. « Petit à petit, l'oiseau fait son nid. » Il faut mettre cette expression dans le contexte de la reconstruction d'Haïti. La république d'Haïti ne s'est pas bâtie en un jour. La révolution haïtienne s'est étendue sur une période de 13 ans (1791-1804). C'est après avoir surmonté divers obstacles au cours de ces années qu'Haïti a pu conquérir son indépendance. Ce n'est pas arrivé du jour au lendemain. Tout ceci pour dire qu'Haïti est en train de se reconstruire. Plus qu'on l'imagine en fait.

ÉDUCATION

À la fin du mois d'août, un collège a été inauguré à Cité-Soleil. Le collège Andrew Greene a été construit en partenariat avec la Fondation Andrew Greene et l'Initiative pour les enfants déshérités d'Haïti. Parrainé par Digicel, c'est le 2e établissement à être inauguré sur une série de 50.



Le président Martelly parmi les élèves

Une nouvelle université est en train d'être construite à Limonade grâce à une collaboration entre Haïtiens et Dominicains. Les étudiants de Limonade pourront bientôt bénéficier d'enseignement supérieur dans leur commune. La fin des travaux est prévue pour janvier 2012.



Université Henry-Christophe à Limonade

SPORTS

Un nouveau centre sportif a été inauguré à Gressier en décembre 2011. Ce nouveau complexe sportif comprend un terrain de football et de basket-ball. Ce projet a été l'initiative du fils du président Michel Martelly, Olivier Martelly, qui est conseiller du Chef de l'Etat en matière de sport et de jeunesse. Il prévoit créer une installation sportive du même genre dans chaque département du pays. Espérons.

La foule assiste à un match de football lors de l'inauguration.

SANTÉ

En septembre 2011, un centre de traumatologie a été inauguré au Cap-Haïtien. Un centre comme celui-ci va être construit dans tous les départements du pays.

HABITATION

En novembre dernier, le président Martelly et l'ex-président américain Jimmy Carter ont inauguré un nouveau chantier de construction à Léogâne dans le village de Santo. Ce projet est une initiative d'Habitat pour l'Humanité sous le haut patronnage de M. Carter à travers son organisme Jimmy and Rosalynn Carter Work Project. Dans quelques mois, ces nouvelles habitations vont accueillir plus de 500 familles sinistrées depuis le séisme.



Chantier de construction à Santo, Léogâne

Ce ne sont que quelques projets sur une liste de plusieurs. Et ce n'est que le début.

Daphney Attis

Dans ce premier numéro de l'année, je veux partager avec les lecteurs des souvenirs d'enfance. Voici une histoire de Bouqui et Malice qui nous permettaient d'égayer nos soirées. Pas besoin de télévision. Seulement un bon conteur. Alors, amusez-vous! L'histoire est tirée de « Le Créole dans l'univers » et la traduction française est de Jules Faine.

Recherches faites par Gérard Sylvestre

VALEM! GOTT!

Depuis quelque temps, Bouqui et Malice étaient poursuivis d'une guigne carabinée. Les plus beaux coups qu'ils montaient échouaient piteusement, leur causaient des déboires sans fin. C'était désastreux! Chose qui ne leur était jamais arrivée: ils ont été, ces jours-ci, faire connaissance avec le commissaire de police. Dès lors, le garde champêtre ne leur laissait pas de quartier, ils perdaient le sommeil.

Aussi, les voisins pouvaient-ils respirer quelque peu: poules, dindes, chevreaux, osaient circuler librement, se promener hardiment dans les pâturages, dans les prairies.

Un jour à l'aube, Ti Malice, maigre comme une casse, s'amena chez Bouqui, lequel, à son tour, avait l'air bien minable, le pauvre!

- Hé. donc, l'oncle, quelle déveine! Il n'y a plus moyen, même le dimanche, de mettre le moindre dindonneau au pot!... Il semblerait que nous ne sommes plus les enfants du Bon Dieu! Il y a, crois-moi, Bouqui, un mystère à cela. Ces jours-ci, j'ai eu un songe :j'ai vu Grann (Grand mère), la main à la joue, pleurant à chaudes larmes. Nos ``morts`` nous châtient, il n'y a pas à dire! Voilà bien des années que nous n'avons rempli aucun (pieux) devoir (envers eux). La tombe de Grann (Grand-mère) doit être en ruine au cimetière... il y a si longtemps

que nous n'en avons pas pris soin. Allons sans tarder restaurer la tombe cher ami: en même temps, nous ferons chanter un ``libera`` pour la vieille. Qu'en dis-tu?

- C'est bien Malice, tu parles d'or. Quand tu voudras partir, je suis prêt. Mon gros mulot souris est en état:; je l'avais fait soigner à la campagne.

- Je sais bien qu'un homme aussi avisé que toi, Bouqui, ne manquerait pas d'abonder dans mon sens. En venant ici, j'étais passé, tu sais, chez Bobiscom le prévenir qu'il doit voyager avec nous.

- C'est qui Bobiscom?

- Tu te rappelles bien Bobiscom, le type portant bouc et favoris, qui fut ancien domestique de Monseigneur et, plus tard, sacristain?

- Ah oui ! Bobiscom ! Ça y est!

- IL est maintenant « père savane ». Ça parle le latin comme un bréviaire. Si ça vous étonne un « libera », vous seriez à dix pieds sous terre que vous ne seriez pas foutu de ne pas l'entendre.

- Eh bien, mon vieux, Grann (Grand-mère) sera heureuse. Mais comment faire? Il s'agit d'un voyage de trois jours. Il faut que nous trouvions des provisions et l'on est un peu fauché...

- À petit mercier, petit panier! Quoi qu'il en soit, nous trouverons chacun de quoi apporter.

- À ce que dit Bobiscom, je crois fort qu'il fournira du saucisson américain, du vin de cru, du rhum « goutte d'or ». J'ai remarqué chez lui quantité de caisses de boisson.

Tu connais son histoire! À chaque service qu'il chante dans les campagnes, il revient avec une macoute bien garnie; le dessus du panier, la crème du festin est pour lui.

Autre point maintenant. J'ai convenu avec lui qu'il devra monter la bête de charge. Il passera chez moi prendre ma quote-part de provisions, et puis, il passera ici prendre la tienne.

- Tu es un homme extraordinaire, Malice! Et quand se mettra-t-on en route?

- Demain matin à la première heure. Nous nous rencontrons les trois au Portail Jubilé, avant que la poussière soit couchée, vers quatre heures.

- Voilà ce que parler veut dire! Malice, c'est ainsi qu'on doit arranger ses affaires! Tu es un type réellement épatant!

- Ha! Bouqui! Tu lances

maintenant de belles phrases françaises. À la bonne heure!

- Que veux-tu, il faut bien se donner du courage, vieux, par ces temps de déveine!...

- Bon, alors, on est d'accord!... Je démarre!...

- Au plaisir de se revoir!

- Ne sois surtout pas en retard demain matin!

Ding! Ding! Ding! Ding! Quatre heures sonnent à la chapelle de Saint-Expédit.

Bobiscom se lève, harnache son mulot, ne met dans le sac-paille qu'un paquet contenant ses habits de cérémonie et son cantique: il n'y met ni saucisson, ni vin, ni rhum « goutte d'or »... pas un pet de lapin!...

(La suite au prochain numéro du bulletin)

LES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

“Ce n’est pas un esprit de timidité, de lâcheté ou de défaitisme que Dieu nous a donné, mais un esprit de courage, d’amour et d’enthousiasme, c’est un esprit actif et aimant qui nous donne un jugement sain et une parfaite maîtrise de nous-mêmes.” 2 Timothée 1.7



Laissez-moi vous suggérer à nouveau quelques clés qui vous aideront à avancer sur le chemin de la pleine confiance.

Rebondissez après un revers
! Assurez-vous tout d’abord de bien connaître la différence entre un revers et un échec. Ce n’est pas parce que vous avez fait certaines tentatives infructueuses que vous pouvez parler d’échec. C’est uniquement lorsque vous cessez d’essayer que vous échouez. La plupart des gens qui réussissent ont dû surmonter d’innombrables revers pour arriver là où ils sont. Au lieu de vous laisser arrêter par les revers et les résultats décevants, tirez-en les leçons qui vous mèneront au succès.

Une action pour aujourd’hui

Seigneur, aide-moi à mettre en pratique ce que je viens de lire. Je ne veux pas passer à côté de la vraie vie mais je veux vivre libre et marcher en toute confiance chaque jour de ma vie.

Évitez les comparaisons ! Toute confiance est impossible aussi longtemps que vous avez l’habitude de vous comparer à d’autres. Vous pouvez être très beau, talentueux ou intelligent, il y aura toujours quelqu’un qui le sera plus que vous. Je suis convaincue que la véritable confiance vient lorsque nous faisons de notre mieux avec ce que nous avons, et que nous ne nous comparons pas aux autres et ne rivalisons pas avec eux. Ne vous réjouissez pas d’être meilleur que les autres, mais plutôt d’être le meilleur qu’il VOUS est possible.

Agissez ! Il paraît qu’il existe deux sortes de personnes : celles qui attendent qu’il se passe quelque chose et celles qui agissent pour qu’il se passe quelque chose. Dieu nous a tous créés différents. Certains sont davantage enclins à l’action, tandis que d’autres préfèrent attendre et laisser les choses se faire. Sondez votre cœur et demandez-vous ce que Dieu veut que vous fassiez, puis faites-le ! Ne restez pas assis sur le banc de touche à regretter de ne pas faire comme les autres. Agissez et ne passez pas à côté de la vraie vie !

Ne vivez pas de “si seulement” et de “et si ?” ! Notre monde est rempli de personnes qui se sentent vides et insatisfaites parce qu’elles ont passé toute leur vie à pleurnicher et à se plaindre de ce qu’elles n’ont pas, au lieu de tirer le meilleur parti de ce qu’elles ont. Si nous acceptons de donner à Dieu ce que nous avons et lui faisons confiance, il nous rendra plus que nous n’aurions jamais cru possible.


Aujourd’hui, si vous manquez de confiance en vous, appropriez-vous ces clés ! Elles représentent un premier pas important et, j’en suis certaine, se révéleront aussi efficaces pour vous qu’elles l’ont été pour moi. Courage, vous allez y arriver !

Joyce Meyer

Source www.topchretien.jesus.net/



PRÉVENIR VAUT MIEUX QUE GUÉRIR.




Un dicton nous apprend que : « prévenir vaut mieux que guérir » et son équivalent créole dit ceci « lagè avèti pa touye kokobe ». Quand on est bien informé de quelque chose, on est mieux outillé pour y faire face. Il est à se demander comment mettre en pratique ces dictons pour sensibiliser les membres de notre communauté à leur bien-être personnel. Quelle est l'approche à envisager pour atteindre la cible? Peut-on y arriver dans la communauté haïtienne d'ici? Tel est le but de cette chronique initiée par l'équipe de rédaction. On ne va pas entrer dans les détails. Tout simplement, on veut susciter une prise de conscience à savoir que la prévention est la clé d'une bonne santé. On est conscient de cela lorsqu'un groupe d'individus se soucie de sa qualité de vie, des conditions de sa santé; a la chance de grandir collectivement, de s'épanouir et de progresser ensemble en harmonie pour réaliser de belles choses. Aujourd'hui, on aborde la question de la prévention contre la grippe Influenza, le cancer du sein, des ovaires et le cancer de la prostate.

« Quoi qu'il en soit, on doit s'adapter à la réalité de son environnement pour ne pas être une victime. »

À chaque période de l'année au Canada, la température change et apporte des modifications aux modes de vie des citoyens. Pendant l'été, il y a des gens

qui se plaignent d'allergies au pollen, à l'herbe à poux, etc. Alors que certains craignent le froid et la neige qui apportent la grippe et l'arthrite, d'autres profitent abondamment de la saison hivernale pour pratiquer le ski, etc. Quoiqu'il en soit, on doit s'adapter à la réalité de son environnement pour ne pas être une victime. Il est important de prendre des mesures pour se protéger, et le vaccin est le moyen idéal pour se constituer un mécanisme de défense contre la plupart des maladies. Chaque année, la grippe tue des milliers de gens à travers le Canada, et pourtant bon nombre de personnes ne prennent pas au sérieux cette information. Dans notre communauté, on a l'impression que certains parents n'attachent pas assez d'importance à la manière d'habiller leurs enfants pendant l'hiver. Lorsque votre enfant a un début de grippe, il est important de surveiller les symptômes, car les personnes à risques peuvent être affectées mortellement par la grippe Influenza, par exemple. Les personnes âgées, les femmes enceintes et ceux qui ont un système immunitaire très faible constituent des gens à risques qui méritent d'être vaccinés pour se protéger contre toute forme virulente de grippe.

Plus d'un se demande si les femmes de notre communauté se soucient vraiment de l'examen annuel de leurs seins. Les



recherches ont prouvé que celles qui subissent une mammographie de façon régulière ont plus de chance de survivre lorsqu'un diagnostic précoce détecte un cancer. Saviez-vous que les femmes qui ont plus de quarante ans doivent subir un examen annuel des seins. C'est aussi le rôle de tout mari soucieux du bien-être de sa femme de veiller à ce que les examens des seins se fassent régulièrement. De là, on éviterait des surprises malheureuses qui viendraient bousculer le cours de la vie de l'être aimé.

« Si les parents ne se préoccupent pas des problèmes de santé de leurs enfants, qui le fera à leur place ? »

On remarque de nos jours que nos jeunes filles refusent de se protéger contre certaines maladies graves. On distribue gratuitement des vaccins à l'école contre le cancer des ovaires, pourtant certaines d'entre elles sont réticentes à l'idée de se faire vacciner. Elles pensent que cette maladie ne frappera jamais à leur porte un jour. Elles font preuve de naïveté et se croient invincibles jusqu'à preuve du contraire, alors que le cancer des ovaires fait des milliers de victimes chaque année au Canada.

On demande aux parents d'être vigilants lors des visites médicales et de s'informer des précautions à prendre afin de protéger leurs enfants. Si les parents ne se préoccupent pas des problèmes de santé de leurs enfants, qui le fera à leur place ? Il ne faut jamais oublier que prévenir vaut mieux que guérir...

En Haïti, prendre du poids est synonyme d'aisance et de prospérité. Il s'agit d'un fait culturel associé surtout à des gens qui ont peu d'éducation. Alors qu'en Occident, ce même constat

est source de stress et de maladie. Il est bon de surveiller notre alimentation quotidienne et de faire des activités physiques pour contrer les maladies cardiaques, le diabète et le cholestérol. Le cancer de la prostate est une maladie qui nous préoccupe, car il est très courant chez les hommes noirs. On a remarqué que ces derniers n'aiment pas trop se faire ausculter pour détecter cette maladie. Pourtant ce cancer continue de faire des ravages au sein de cette race d'hommes. Au delà des considérations culturelles qui peuvent être préjudiciables

pour notre santé, il est impératif de faire une vérification au moins une fois l'an lorsqu'on atteint l'âge de la quarantaine avancée. Ce faisant, tout dépistage précoce de cette maladie augmentera nos chances de survie.

En fin, se faire vacciner, s'informer des symptômes de certaines maladies, observer une bonne diète alimentaire, consulter un médecin de façon régulière constituent autant de moyens de se prémunir contre toute forme de maladie.

Jean-Marie Mondésir

UN CERVEAU EN SANTÉ

Maintenez une vie sociale : le cerveau des gens qui ont régulièrement des contacts sociaux avec d'autres personnes fonctionne mieux que celui des gens qui n'en ont pas.

Soyez actifs physiquement : cela favorise la circulation du sang au cerveau, ce qui nourrit les cellules d'aliments nutritifs et d'oxygène et favorise la formation de nouvelles cellules.

Mangez bien : les aliments riches en huiles omega-3 et 6, beaucoup de fruits et de légumes, les noix et les antioxydants!

Protégez votre tête : les casques de protection et la prévention des chutes sont de mise.

Riez, relaxez et réduisez votre stress : le stress peut causer des changements vasculaires et un déséquilibre chimique qui affectent le cerveau.

Agissez pour mettre votre cerveau au défi

- Jouez à des jeux qui exercent votre cerveau (échecs, jeux de chiffres et de lettres, casse-tête, mots croisés et jeux de mémoire).

- Explorez un intérêt nouveau, comme apprendre à jouer d'un instrument de musique, ou suivre un cours.

- Modifiez votre routine en prenant un chemin différent pour aller au magasin ou en modifiant l'ordre de votre routine matinale.

- Utilisez vos sens de manière innovatrice – écrivez votre nom de votre main moins dominante ou comptez votre monnaie en utilisant seulement votre sens du toucher.

- Participez aux activités culturelles – pièces de théâtre, musées, concerts, galeries d'art.

- Continuez vos passe-temps – couture, menuiserie – ou commencez-en un nouveau.

- Exercez votre cerveau dans toutes les directions en essayant une variété de défis mentaux.



Renseignements tirés de la Société d'Alzheimer du Canada
A noter que le 21 septembre est la journée mondiale de l'Alzheimer

COLAS
Accounting Office

613.235.3933
Fax : 613.236.3556

281 Bank St.,
Suite 201
Ottawa, ON K1P 1K3

Courriel : jacob@colasnet.ca

• Accounting • PST / GST • Business Plans
• Income Tax • Payroll • Financial Planning

Mizè anba tant



Sou Channmas Pòtoprens, nan plen lannuit, lapli te ap bat bravo sou do tant la. Loraj menm, se laraj. Li te ap gwonde san rete. Van te sekwe tant la detanzantan, men li pa te fè li anyen. Se te youn move tan, men se pa te siklòn. Sa ta rèd nè! Apre tout sa moùn yo te fin pran nan goudougoudou 12 janvyè 2010 la, pou Agawou (1), Sogbo (2), Badè (3) ta rantre nan won! Non, se ta twòp! Sanble se pase yo ta pe pase pou yo di bonswa. Anba tant lan te fè prèske nwa. Te gen de ti tèt gridap ki ta pe fè chich pou limyè, ak youn nonm ki te limen youn flach pou l'li jounal. Tout lòt tant yo se menmman parèyman. Ti limyè isit. Ti limyè lòtbò. Moùn yo pa sa dòmi. Yo toumante. Twòp pou yo.

Se nan anbyans sa-a, Filo ak Sancho, de zanmi, te chita anba youn tant, sou youn bokit yo ki te chavire tètanba. Pye yo ta pe tranpe nan youn ma labou anndan tant lan. Sancho, se ti non jwèt yo te ba li, paske li gen san cho, te louvri bwat konvèsasyon an:

- Men mezanmi o! Ala de salmanaza! Gade nan ki sitiyaasyon moùn ye, Filo.
- Kisa ou vle? Ou pito al deyò-a.
- Kouman, se nan betiz ou ap pase mwen?
- Non Sancho, mwen pa kab ap pase ou nan betiz, se nan menm sitiyaasyon an nou tout ye.
- Se pa vre, ka pa mwen pa menm ak pa ou.

Sancho reponn byen move. Kay mwen kraze sou frè mwen ak sè mwen. Toulede mouri anba kay la. Mwen

te fèk fin travay nan garaj la, ou konnen, mekanisyen toujou gen youn dènnye boulon pou yo sere, youn dènnye pase men pou yo fè pou kliyan an. Se sa ki fè mwen te anreta pou mwen rive lakay. Goudougoudou a pran mwen nan lari. Si se pa te sa, mwenmenm tou, mwen ta ka mouri anba kay la, oubyen nan garaj la. Menm jan ak bès la. Kanta Lèlèn fiyanse mwen, li disparèt depi twa mwa. Mwen tonbe chache li tout kote, mwen pa janm kontre ak li. Mwen mande fanmi li pou li, zanmi li, moùn nan travay li, nadmarinad, pèsonn moùn pa gen nouvèl li. Genlè kamyon te ranmase li al jete li Ti Tanyen, menmjan yo te fè pou anpil kadav ki te blayi nan lari Pòtoprens. Lèlèn avèk mwen, nou te gen pou nou marye nan mwa fevriye a. Mwen pa ka tounen nan peyi mwen, Aken. Manman mwen ak papa mwen mouri depi lontan, se sa ki fè mwen te vin chache lavi nan Pòtoprens. Mwen pa gen fanmi Aken. Kisa mwen pral chache Aken? Al peche sirik, kribich, zuit? Mwen pa pechè, se mekanisyen mwen ye. Gen plis oto isit pase Aken. Antouka, kit se Pòtoprens, kit se Aken, mwen san fanmi, epi Lèlèn mouri.

De ti sous dlo pete nan je Sancho. Filo pase men sou zepòl li pou li kalme li. Lapli, loraj ak van an, tout te kalme. Men dlo toujou kontinye ap ponpe nan je Sancho. Filo di li:

- Ou pa wè, tout bagay rantre nan lòd. Pa gen van, ni lapli, ni loraj ankò. Tout priyè gen amèn yo. Se konsa youn jou tout tribilasyon nou gen pou li fini. Annatandan, se pou nou

kòmanse chanje fason nou panse, fason nou aji. Panse peyi anvan nou panse tèt nou. Panse tankou sitwayen peyi nou di nou renmen an. Aji an kolektivite, pa an grenn senk. Nou dwe kòmanse fòme komite nan chak tant pou nou chita sou pwoblèm nou. Mwen pral pale ak moùn nan tout tant yo, pou nou brase lide. Adye, Sancho! Gen travay pou nou fè wi, se pa moman pou ou ap kriye non, gason! Se lè pou gason kou fanm twouse ponyèt yo. Nanpwen ni òganizasyon entènasyonal, ni leta, ni zòt ki pral fè anyen pou nou. Gwo van ti lapli, bri sapat, anyen tonton. Se nou ki pou pran swen tèt nou ak fòs kouraj nou.

- Ou se youn filozòf oumenm, Sancho di li, èske se sa ki fè yo rele ou Filo?

- Non Sancho, men fò ou chache bout lavi-a. Li gen filozofi li. Ou di ka pa ou pa menm ak ka lòt moùn ki la-a. Èske ou konnen istwa lòt moùn yo?

- Non.

- Enben Sancho, ou pa ka konpare ka ou ak ka lòt moùn yo. Mwenmenm tou, mwen gen gwo pwoblèm, men mwen oblije met gason sou mwen pou mwen goumen ak lavi a. Nou pa ka pase tout vi nou anba tant lamizè sa-a. Ou se mekanisyen, ou va jwenn oun lòt travay, oun lòt kote kanmenm pou rekòmanse viv menm jan ou te konn abitye fè li anvan goudougoudou a. Mwenmenm tou, se toulejou mwen met deyò al chache kote lari a ap bay payèt. Pwonmennen chache pa janm dòmi san soupe. Peyi a fin pèdi prestij ak diyite li. Li lè, li tan pou nou tout sekwe kò nou, retire lasi soudevlopman ki ap bouche je nou, ki fè nou pa ka konn kote nou prale a. Li lè pou nou pran destine nou nan men nou, pou peyi a jwenn wout pwogrè li ap chache depi digdantan an. Pran pasyans Sancho! Youn jou nou va sòti anba tant mizè sa a, anba kochma sa a, pou nou pran wout liberasyon an. Men, pa bliye, se pou nou pran responsablite nou kòm sitwayen peyi a. Youn dwe gen respè pou lòt epi nou va rive jwenn bon rezilta. Konsole ou vye frè mwen, pran kouraj. Youn jou konsa ou va jwenn youn lòt Lèlèn. Mwenmenm tou, mwen va jwenn youn anmourèz. Nou toulede, nou va jwenn bonè nou,

paske nou merite sa Sancho. Wi, nou merite sa!

- Filo...Filo...Ou konnen, ou ban mwen anpil espwa ak kouraj. Wi, ou ban mwen fòs. Mèsi anpil pou bèl pawòl sa yo. Mèsi frè-m!

Youn kòk pran chante. Se sou nòt sa-a lavi ta pral rekòmanse anchatpent. Lespwa limenm te tanmen boujonnen nan bajou kase anba youn syèl tou woz. Se tankou de mesye yo te bay dizon pou yo chanje kondisyon lavi nan espas kote yo ap viv anndan Pòtoprens lan . Antouka! Se piti piti nou va rive.

(1) Agaou: Lwa tanpèt nan relijyon vodou

(2) Sogbo: Lwa loraj nan relijyon vodou

(3) Badè: Lwa van ak loraj nan relijyon vodou

Kiki Wainwright

Michel-Ange Hyppolite, M.Ed.

**Tradiksyon ak koreksyon
Nan lang kreyòl**

**61 Taj Court
Ottawa, ON K1G 5K6
Tel. : 613-738-9202**

**DEVINETTES -DEVINÈT
(WÈ REPONS YO PI LWEN)**

- Royo, royo, voye m nan kwen.
- Twa zofisye pote larèn
- Vize pa tire
- Granpapa n mouri depi de zan, zo l ap fè lagè toujou.
- Papa mwen gen youn ti pyebwa, tout fèy li se pawòl.

Men repons yo

- nat ou woule voye lan kwen
- Twa ròch dire
- flèch palmis
- d) pikan pyebwa
- e) li

**QUELQUES PROVERBES D'HAÏTI EN
CRÉOLE
KÈK PWOVÈB AYIÏI NAN LANG PEYI A**

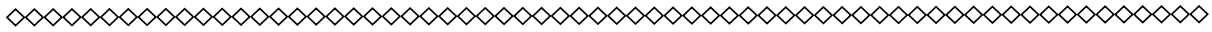
- Avan chen manje zo,
li mezire machwa li.
- Avan ou ri moun bwete,
gade jan ou mache.
- Afòs ou gen pasyans waw è londrit founi.
- Bat chen, tann mèl li.
- Bay kou bliye, pote mak sonje.

ANNONCES

Confessions: Quelques minutes avant chaque messe.

Stationnement: Tous les dimanches à l'arrière de l'église sur la rue Copernicus Stationnement "P". Si un billet de contravention est émis, prière de l'apporter à Marceline Olivier. Mais si vous stationnez votre voiture sur la rue Cumberland en face de l'église, la CCHO n'est pas responsable.

Béthanie : Le groupe de prière charismatique Béthanie se réunit tous les samedis soir à partir de 18 h à la paroisse Sacré-Cœur. Venez prier, louer, chanter et glorifier le Seigneur pour tous ses bienfaits dans votre vie, et comme Jésus l'a bien dit : « Là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, je suis au milieu d'eux. »

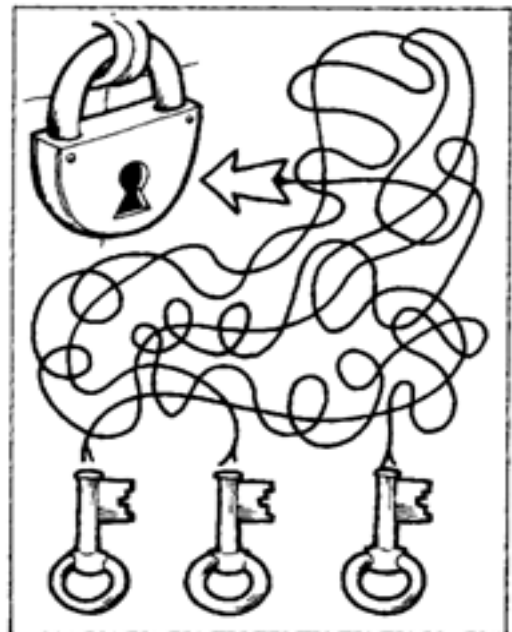
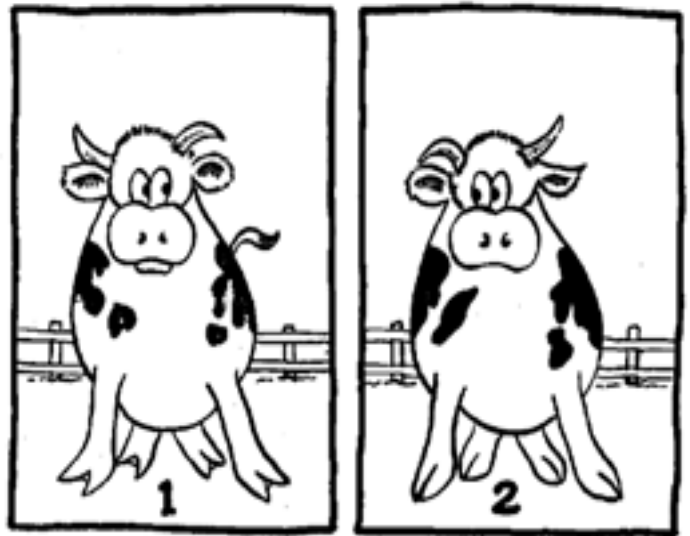


Et si on jouait...

4	2				6	5
	1		6	8	4	
		3		2		
8	5	6		4	3	7
	4		3			2
6	3	8		9	5	4
		9		6		
	7	4	5		1	
9	6				7	3

e-sudoku.fr - n° 113511 - Niveau Facile

Trouve 7 différences



QUEL CLEF OUVRE LA SERRURE?

<http://www.vrac-coloriages.net>

**Bananes plantains
déjà pressées
Prêtes à frire**



Prix du paquet
\$ 2.99



En Vente dans les marchés
(Africains, Antillais, Haïtiens, Indiens..)