

# LA VOIX DE L'ENTRAIDE

2005 rue Victor-Doré, Montréal (Qué) H3M 1S4 ☎: (514) 332-4222, 📠: 332-2891  
entraidebdb@bellnet.ca

mars 2012

## Éditorial

Il y a un an nous étions séduit par le soi-disant 'printemps arabe' lui donnant des vertus salvatrices. Quelques mois plus tard nous sommes étonnés de regarder 'l'hiver arabe' porteur de chaos et d'amères déceptions. La chaleur de nos foyers canadiens nous épargne beaucoup de souffrances. Nous assistons impuissants à ces drames humains. Si au moins nous pouvions apporter quelque'aide...

Des conférences comme celle que nous vous proposons le 7 mars prochain viennent à point nommé. Le Père Benoit Lacroix nous parlera des trois vertus théologiques 'la foi, l'espérance et la charité'. En termes modernes c'est le kit chrétien pour le bonheur. Nombreux ceux qui ne méditent plus sur ces thèmes qui ont fait la gloire de la religion chrétienne pendant des siècles. Et pourtant que resterait-il de notre civilisation si nous parvenions à les oublier complètement. Que resterait-il si nous oublions une des trois vertus? Écrivez-nous vos impressions, vos suggestions. Avec l'Entraide 2012 a bien commencé.

*Claudie Ayas*  
Présidente

## 23e Forum des femmes professionnelles

Sujet : Les trous de mémoire....source d'inquiétude ?

Notre conférencière : Marie Salib, Psychologue et  
Neuropsychologue

C'est avec passion, dynamisme et humour que Mme Marie Salib nous a livré ses plus récentes connaissances sur le cerveau humain : centre de contrôle par excellence de toute la motricité de notre corps. En voici quelques extraits :

Bouger stimule le cerveau et le garde en forme ; l'activité physique peut protéger contre les maladies du cerveau ; l'attention est la fenêtre de notre cerveau qui permet d'y laisser entrer l'information ; il est important d'apprendre une nouvelle habileté pour stimuler la mémoire ; les trous

de mémoire sont une détérioration du synchronisme entre les régions du cerveau. Comme une image vaut mille mots, notre conférencière a comparé les trous de mémoire, aux nids de poule sur nos routes ! Avec l'âge, le cerveau demeure fonctionnel, mais il prend un peu plus de temps ! Soyez-donc patients avec vous-même ; augmentez l'activation de parties spécifiques du cerveau, pour recruter de nouveaux circuits neuronaux ;



*Le comité organisateur : Christiane Doche, Barbara Meimari, Marie Salib (conférencière), Myriam Najjar, Christiane Geargeoura, Micheline Sayad et Claudie Ayas (Magda Boulos et Nora Cababé : absentes de la photo).*

La démence, sous toutes ses formes, représente moins de 1% de cas chez les 60-69 ans, ce pourcentage augmente avec l'âge ; les difficultés cognitives qui affectent notre cerveau et la mémoire, sont associées au sentiment de solitude, à la diminution de la satisfaction à l'égard de la vie et au manque d'autonomie ;

En résumé, voici les conseils judicieux de notre conférencière pour protéger notre mémoire :

- Faites votre liste d'épicerie
- Pratiquez votre recette de cuisine la plus compliquée
- Sortez votre laine et vos aiguilles à tricoter
- Jouez des jeux qui sollicitent votre esprit
- Faites de l'exercice physique
- Et surtout.....SOURIEZ!

*Micheline Sayad*

# Maged Tarabouly

Conférence très attendu et très animée, M. Tarabouly est venu étaler son goût des belles choses et comment les antiquités, les œuvres d'art et les bijoux survivent aux générations et aux bouleversements. Il a raconté comment il a acquis le goût du métier dans cette grande école du souk des bijoux à Alexandrie où Goubran son père avait fondé son magasin en 1919. Plus que les œuvres d'art cette grande école enseignait l'éthique professionnelle, être honnête et servir l'intérêt du client vendeur ou acheteur.

Ceux qui veulent liquider une partie ou toute leur maison peuvent s'adresser à un ou deux antiquaires, montrer leur bijoux à un ou deux bijoutiers, leurs peintures à un ou deux estimateurs de galerie ou demander conseil à M. Tarabouly afin d'avoir une idée exacte de sa valeur et du prix que le marché peut leur accorder. En général plus votre objet est cher plus facile il est de lui trouver un acheteur. Il s'agit avant tout de l'offre et la demande. Certains diamants sont moins chers du carat comparé à 1980. Pour sûr il est préférable d'acheter un petit diamant de haute qualité qu'un gros diamant contenant des impuretés ou d'une coupe démodée.



De même il vaut mieux avoir dans sa maison un beau tableau de valeur que 5 ou 6 tableaux de peinture sans âme. C'est sûr que M. Tarabouly n'a pas comme vocation de lancer des nouveaux peintres inconnus mais un œil averti peut reconnaître quel jeune peintre fera du chemin. Un tableau moderne, qui n'est pas à notre goût peut être très beau agencé

par un décorateur et très cher aussi.

En général ce sont les galeries d'art qui lancent les jeunes peintres, cela coûte évidemment puisqu'elle prélève un tiers du prix pour les frais de promotion encourus par la galerie, un tiers pour le profit du propriétaire de la galerie et reste un tiers pour le peintre lui-même. Évidemment si le peintre est connu et recherché il pourra encaisser les deux tiers du prix de sa peinture. De même si vous laissez un tableau à vendre en consignation chez un antiquaire ou aux enchères il vous coûtera 15-25% du prix comme commission. Mais plus le montant de la transaction est élevé moins chère est la commission prélevée. En général la loi de l'offre et la demande règne sur le marché et les chefs-d'œuvre d'Aubusson de nos grands-mères ne conservent de valeur qu'à nos yeux. Les timbres-poste sont beaux à collectionner et pleins d'histoire pour nous, mais des albums entiers de timbres n'ont aucun intérêt sur le marché et très rarement trouverons-nous ce timbre qui vaut à lui seul quelques milliers de dollars. C'est souvent le même sort qui attend les anciennes pièces de monnaie : il faut qu'une pièce date de

plus d'un siècle et qu'elle soit très bien conservée et très belle pour qu'elle trouve un preneur qui la paie cher.



'Jamais je n'ai touché à la Bourse où tout est manipulé et risqué'. M. Tarabouly a vanté les mérites et les joies de son métier qu'il aime. Il faut être heureux dans la beauté, chercher la valeur, prendre des conseils, s'essayer sur le marché et apprendre de ses erreurs. Il ajoute qu'il ne faut pas avoir peur : l'expérience est une accumulation d'erreurs, 'tout ce que je connais je le dois à mon ignorance' dit le proverbe. Les belles peintures, les tapis de valeur, les meubles de qualité, les beaux bijoux on ne s'en lasse jamais.

## Partie de cartes

Une partie de cartes sous le signe de la Saint-Valentin a réuni beaucoup d'amis autour d'une bonne table et d'une atmosphère agréable. On peut passer l'hiver à Montréal plutôt qu'en Floride et passer du bon temps.



*Nelly Hawi, Dalal Shefteshy, Natalino Cucci, Magda Scaff et Odette Racha*

À l'entraide on est chanceux en amour et chanceux aux cartes.

## Le bal des amoureux

Comme à chaque année le Bal des amoureux était une soirée très réussie. L'élégance et le bon goût étaient au rendez-vous, l'amitié et la bonne humeur aussi. Les membres de l'Entraide Bois-de-Boulogne et leurs amis avaient occupé la piste de danse toute la soirée.



*Salwa et Adel*



*Marylène et Richard*

Onze couples fêtaient l'anniversaire de leur mariage :

Gihan Essa et Tito Elmasry 15 ans, Rita Abu Halaka et Farid Labib 15 ans, Fathi et Eliane Saigh 20 ans, Nabil et Salwa Laham 20 ans, Sarkis et Marie Mandjelikian 25 ans, Zaki Hallac et Jinane Habalrih 25 ans, Christiane et Anis Saba 25 ans, Walid et Randa Samaha 30 ans, Samer et Marie Melki 35 ans, Marie et Fredy Kadé 40 ans et Marylène et Richard Harfouche 50 ans.



Des fleurs à la boutonnière pour les jubilaires, des cadeaux surprises, des prix de présence et au tirage de la loterie le premier prix : 6 billets dans la loge de la ministre Christine St-Pierre pour le ballet Le Lac des Cygnes et qui était gagné par Adel Abdel-Shahid.



Une soirée qui s'inscrivait bien dans le weekend des amoureux et qui laissera à plusieurs de bons souvenirs.



## Ensemble à l'Oratoire

Près de mille personnes se sont retrouvées par une soirée de grand froid, pour prier ensemble à l'Oratoire Saint-Joseph. Comme à chaque année cette grande rencontre entre frères et soeurs était animée de chants, de lecture de passages bibliques, d'homélie.

Le texte de la célébration nous venait cette année de Pologne et ceux qui l'ont écrit savaient bien qu'il allait être récité partout à travers le monde, dans tous les pays et par toutes les églises comme une prière qui rapproche tous les croyants, comme le souhait d'unité de cette grande famille. Les polonais ont souffert comme peuple, leur persévérance et leur lutte servant comme exemple pour toute l'humanité. Au milieu de la cérémonie il y a eu distribution d'oplatka – sorte de wafer ou galette – à tout le monde et chacun en partageait un petit bout avec ses voisins comme le veut la tradition des fêtes en Pologne.

Une soixantaine de petits chanteurs du Mont-Royal remplissait la grande basilique de leurs belles voix. Il y avait aussi trois autres chorales: une chorale copte-orthodoxe, une chorale catholique polonaise et une chorale protestante. À la fin de la cérémonie, les membres du clergé de toutes les églises présentes sortaient en procession derrière la croix, les flambeaux et les drapeaux scouts.



Un sentiment de chaleur humaine avait envahi la foule qui oubliait déjà les rigueurs du froid qui nous attendait dehors, une foule qui sentait le bonheur de faire partie d'une grande famille unie.

## L'intelligence avec Shérif Karama

C'est Dr Kamal Zariffa qui a introduit notre conférencier : md, PhD, Harvard, L'Angleterre, l'Institut neurologique de Montréal, la recherche, un des meilleurs 10 médecins de l'Institut Lauglin, professeur à McGill et plus encore : la génération montante dans notre communauté!

Dr Karama a tout d'abord essayé de définir l'intelligence. Ce n'est pas la capacité d'apprendre ou de stocker l'information ou de répondre à un examen mais la capacité mentale de raisonner, planifier, résoudre les problèmes abstraits, apprendre de nos expériences et comment faire face à notre environnement.



*Photo de famille: Anwar Thomas, Nayla Saleh, Adel Karama, Shérif Karama, Kamal Zariffa*

Il a raconté comment en 1905 en voulant dépister les enfants en difficulté d'apprentissage l'on a établi des tests pour mesurer l'intelligence : le quotient intellectuel (QI). L'on a trouvé qu'un enfant à 5 ans était moins intelligent qu'à 10 ans et l'on a établi une moyenne pour chaque âge. La moyenne du QI établie à 100, l'on a trouvé que 68% des gens se tenaient entre 85 et 115 de QI. L'on s'est rendu

compte qu'au niveau de la population le QI augmentait de 3 points à chaque décennie. Les étudiants étaient moins intelligents à la fin de l'été ou à la fin des études de médecine (trop concentré sur leur science) ou s'ils provenaient d'un milieu socio-économique défavorisé. Par contre le QI était influencé par l'hérédité, l'ouverture, la personnalité, l'expérience, la motivation et le travail.

Dans de nombreuses études – ainsi que des recherches effectuées par l'Institut neurologique de Montréal et le National Institute of Health des États-Unis – les paramètres d'intelligence étaient étudiés. Une étude sur 500 enfants leur a fait passer des scans du cerveau à tous les trois mois jusqu'à l'âge de quatre ans et tous les deux ans jusqu'à l'âge de 18 ans l'on a pu établir une relation entre leur cortex cérébral (écorce du cerveau) et le QI. Suivis pendant de longues années les personnes avec haut QI avaient un cortex plus épais avec l'apprentissage, atteignaient un plus haut niveau socio-économique et vivaient plus longtemps.

Par contre des maladies comme la démence d'Alzheimer et le Parkinson qui affectent les fonctions cognitives (mémoire, attention, langage, autonomie) ne sont pas mesurées par le QI. Des stimulations intenses sur le cerveau de l'enfant peuvent nuire à son développement si elles sont mal acceptées. Tandis que la télé nuit aux enfants avant deux ans car ne comportant pas d'apprentissage mis les isolants des autres.



*Nadia Garabedian, Nabil Khoury, Marie Salib, Norma Choucha, Kamal Zariffa, Shérif Karama et Adel Karama*

D'autres personnes ont une évolution inégale : Einstein a parlé en retard à l'âge de 3 ans mais quand il a atteint l'âge de 13 ans il pouvait déjà faire les maths d'un ingénieur, il avait probablement alors un QI de 150 en ce temps-là mais en général un génie le devient à force de concentrer sur son objectif avec acharnement, obsession et y dépense les milliers d'heures nécessaires. Les logiciels 'Baby Einstein' qu'on vend pour soi-disant stimuler l'intelligence des enfants peuvent être nuisibles à leur développement.

Après cette conférence - haute voltige - il restait encore beaucoup de questions dans la salle car le sujet était passionnant.

Entraide Bois-de-Boulogne vous invite cordialement à assister à la conférence intitulée :

## «La foi, l'espérance, la charité»

et qui sera donnée par :

### **Père Benoît Lacroix**

Dominicain

Au cœur de la croyance chrétienne vivent ces valeurs qui ont marqué notre comportement quotidien. Certaines sont encore d'actualité dans notre société québécoise, d'autres passent à travers une interrogation.

Quelle est la place de ces trois ``vertus théologiques`` dans notre vie et dans le monde moderne?

Laquelle de ces trois choisiriez-vous?

Père Benoît Lacroix a parlé au cœur de plusieurs générations de croyants qui se cherchaient.  
Son message touchait des personnes en quête de vérité, d'amour, de bonheur.

En ce temps de Carême une réflexion s'impose.

**Le mercredi 7 mars 2012**

Centre des Loisirs de Saint-Laurent

1375 rue Grenet, salle 225

Saint-Laurent

19h30	rafraîchissements
20h	conférence
20h30	période de questions



Le printemps est à nos portes.  
Venez passer un dimanche en famille, avec les amis, dans une belle ambiance et autour d'un bon repas...  
***Les recettes de cette fête iront aux familles démunies pour leur permettre de passer de belles Pâques.***

Entraide Bois-de-Boulogne  
invite toute la famille à une

## Fête du Printemps



Repas chaud : agneau ou saumon, jardinière de légumes, pommes de terre, riz et salade  
Spectacle de danse indienne et québécoise, vente de pâtisseries, Lapinot et maquilleuse pour les enfants

Le dimanche 18 mars 2012 à 14h  
Au Centre des Loisirs de Saint-Laurent - 1375 rue Grenet

adulte : 20 \$ enfant moins de 12 ans : 10 \$  
réservation : 514 332-4222 ou  
entraidebdb@bellnet.ca

Ne manquez pas la traditionnelle

## Visite des Églises

**Le mercredi 4 avril 2012 à 9h**



Cette année nous visiterons  
L'Abbaye St Benoit du Lac et l'église St Patrice de Magog  
Départ en autobus de luxe à **9h** du Centre des Loisirs de l'Acadie - 2005 Victor Doré, Montréal

Forfait couvrant transport, donation aux églises,  
collations en autobus et pourboire

Membre de l'Entraide 35\$ -- Amis : 40\$  
Pour réservation : 514 332-4222 ou  
entraidebdb@bellnet.ca

**Entraide Bois-de-Boulogne** vous invite cordialement à assister à la conférence intitulée :

**« L'économie mondiale et les placements au Canada »**

et qui sera donnée par :

**M. Carlos Leitao**

Chef économiste, Banque Laurentienne

Commentateur à Radio-Canada

La crise de confiance mondiale a ébranlé les marchés boursiers et a mis en faillite de grandes banques et institutions financières risquant de nous faire revivre la crise économique 1929-1939.

Nos placements au Canada ont-ils vraiment été épargnés?

Est-ce uniquement à cause des prix élevés du pétrole, de la corruption, des fraudeurs professionnels et des courtiers complaisants? Que se passe-t-il vraiment? Devrions-nous avoir peur au Canada pour nos emplois ou nos plans de retraite?

Comment envisager une retraite alors que les taux d'intérêt sont à leur bas historique?

**Le mercredi 18 avril 2012**

Centre des Loisirs de Saint-Laurent - 1375 rue Grenet, salle 225, Saint-Laurent

19h30	rafraîchissements
20h	conférence
20h30	période de questions

## Calendrier des activités hiver - printemps 2012

### Mars

Mercredi	7	Conférence : La foi, l'espérance et la charité Par Père Benoît Lacroix	Loisirs Saint-Laurent
Judi	8	Ballet Le Lac des Cygnes	Place des Arts
Dimanche	18	Fête du Printemps	Loisirs Saint-Laurent

### Avril

Mercredi	4	Visite des églises	
Mercredi	18	Conférence : L'économie mondiale Par Carlos Leitao	Loisirs Saint-Laurent

### Mai

Mercredi	9	Déjeuner-causerie Pureologie de l'Oréal	Centre Syriac
Mercredi	16	Conférence	Loisirs Saint-Laurent

### Juin

Mercredi	13	Assemblée générale	Loisirs Saint-Laurent
----------	----	--------------------	-----------------------

## INVITATION

Le Comité des Dames d'Entraide Bois-de-Boulogne invite membres et amies au

Déjeuner-Causerie Printemps 2012

**'Vos cheveux : dernières tendances en coupe et soins capillaires'**

**Le mercredi 9 mai 2012 à 11h30**

au

Centre Syriaque, 3000 Edouard Montpetit à Laval

Invitée spéciale :

**Madame Doriane Dalati, vice-présidente et directrice générale chez l'Oréal**

Plonger tête première dans les tendances capillaires du printemps 2012.

Abuser du shampoing, utiliser les mauvais produits, choisir une coupe de cheveux inadéquate...

Des erreurs que nous faisons subir à nos cheveux! L'équipe de l'Oréal nous parlera de tout cela et des produits pour cheveux PUREOLOGY, les premières formules 100% **Vegan** (sans ingrédients ni dérivé d'origine animale) et les premiers shampoings **ZeroSulfate**, une gamme de produits doux, aux ingrédients naturels.

Une belle journée entre amies, une ambiance de printemps, un bon repas et plusieurs cadeaux vous attendent.

Pour réservation :

Afaf Attalla : 514 481-5461

Dalal Chébli : 514 889-9830

Liliane Habib : 514 898-9867

Gulnar Habra : 514 337-0916

Gemma Hamoui : 514 341-9852

Hala Kafena : 514 620-0703

Marie-Rose Khouri : 514 336-3080

Charlotte Mallouh : 514 488-8679

Christiane Saheb : 514 332-7242

Dalal Shefteshy : 514 332-6850

Rosy Scandar : 450 466-7983

À l'Entraide: 514 332-4222

[entraidebdb@bellnet.ca](mailto:entraidebdb@bellnet.ca)