

PLANNING DE REPRISE



Danse en Ligne avec Bob et Danielle :

À partir du lundi 14 juin, chaque lundi, de 14h à 17h, à la **Salle des Fêtes**

Danse en Ligne avec Liliane et Mireille :

À partir du vendredi 11 juin,

Salle des Fêtes, le vendredi de 14h à 17h

Salle justice de Paix, le mardi de 14h à 17h !!! Nombre de places limité!!!

Country Dance avec Edel et Corinne :

À partir du jeudi 10 juin,

Les lundi, mardi et jeudi, de 9h à 12h, à la **Salle de Fêtes**

Cuisine avec Cristiane :

À partir du mercredi 9 juin, chaque mercredi de 9h à 12h à la **Salle des Fêtes**

!!! Nombre limité de places !!!

Gym sur Ballon (Pilates) avec Liliane et Mireille :

À partir du jeudi 10 juin, chaque jeudi, de 9h30 à 10h30, à la **Salle Mazza**

!!! Nombre de places limité!!!

Gym douce et relaxation active avec Corinne :

À partir du lundi 14 juin, chaque lundi de 10h à 11h45, dans la **grande salle du Gymnase**

Gym dynamic avec Valérie :

À partir du vendredi 11 juin, chaque vendredi de 9h à 11h, dans la **grande salle du Gymnase**

Taï Chi – Qi Gong avec Virginie :

À partir du mardi 15 juin, chaque mardi de 9h à 11h, dans la **grande salle du Gymnase**

À partir du vendredi 18 juin, chaque vendredi de 9h30 à 11h45 au **Studio de danse N°1**

Pétanque : le lundi et le mercredi aux heures habituelles.

Contactez André ou Bernard pour préciser le choix du boudrome.

PROTOCOLE SANITAIRE

Reprise des activités à partir du 9 juin 2021

Mise en pratique des mesures sanitaires sous le contrôle des animateurs :

- Port du masque pendant les activités
- Distanciation (espacement de 2m entre les personnes)
- Mise à disposition de gel désinfectant
- Désinfection des poignées de portes et des interrupteurs
- Utilisation de matériel de sport personnel
- Aération des salles pendant et entre les séances
- Liste de présence des participants à chaque séance
- Gérer le flux des personnes : Sens de circulation pour éviter le croisement des personnes lors de séances successives. (Pour les salles ne comportant qu'une seule porte, sortie des personnes avant entrée du groupe suivant)

Pour vous inscrire (quand le nombre est limité) ou avoir des informations, contactez les animateurs par mail ou par téléphone :

Danielle : 06 72 29 45 01, Liliane : liliane.mdo83@yahoo.fr / 06 20 40 52 82, Mireille : mimigutz53@hotmail.fr / 06 13 86 24 67, Edel : edelalbertini@aol.com / 06 33 59 59 39, Corinne J. : corinne.dekeukeleire@icloud.com / 06 08 09 93 23, Cristiane : pistou8333@sfr.fr / 06 42 01 80 90, Corinne S. : corinne.spinosi@gmail.com / 06 89 40 30 62, Valérie : bgrandin@yahoo.fr / 06 52 71 89 25, Virginie : vjaffrain@orange.fr / 06 61 16 09 29, André : 06 10 76 25 26 , Bernard : elbaz.bernard@wanadoo.fr / 06 12 49 74 96



La vie de notre Club : Comité Directeur du 4 juin 2021

Bonjour chers Phénix :

Notre comité directeur s'est tenu le 4 juin 2021.

Vous trouverez ci-après, pour votre information, les points à l'ordre du jour qui ont été abordés.

Pensez à inscrire dans vos agendas les dates et les lieux qui ont été arrêtés pour la saison 2021-2022.

Bonne lecture à tous

Geneviève

Tous les membres du bureau étaient présents ce mercredi 4 juin 2021 pour la réunion du comité directeur qui s'est tenue dans la salle Brémond à Ollioules.



René



Corinne



Brigitte



Béatrice



Geneviève



Jean Michel

La réunion s'est déroulée dans de très bonnes conditions de 9 heures à 11 heures 30. Tous les points inscrits à l'ordre du jour ont été abordés.

1) La reprise des activités à compter du 09 juin 2021 et les conditions sanitaires qui s'y attachent :

Le Comité Directeur se réjouit de cette reprise que nous attendions tous avec impatience.

A - Concernant les activités, danse en ligne, danse country, Pilates, cuisine, qui ont lieu dans les salles situées en ville (Salle des fêtes, Justice de Paix, Salle Mazza) :

Les conditions sanitaires, qui prennent en compte les consignes des autorités nationales et locales et celles de la Fédération Française de la Retraite Sportive, ont été adressées à tous les animateurs pour mise en œuvre. Des contraintes supplémentaires, si elles peuvent être suggérées ne peuvent être imposées.

Les adhérents ont été informés de la reprise de ces activités et le planning de reprise leur a été adressé. Le protocole sanitaire nous imposant un nombre maximum de participants en fonction de la capacité d'accueil des salles, il leur a été demandé pour toute participation de s'inscrire auprès des animateurs.

B - Concernant les activités qui se pratiquent dans les salles du gymnase Aldo Piémontési :

La reprise est possible à compter du 09 juin 2021. Brigitte contactera le service des sports pour préciser les consignes sanitaires et les animateurs pour arrêter les jours et horaires.

Dès que possible une information sera adressée à tous les adhérents.

C - Poursuite des activités en juillet

La pratique des activités dans les salles situées en ville est possible. Les animateurs ont donné leur accord.

2) Préparation de la nouvelle saison 2021-2022

A - Faire le point sur les animations proposées en 2021-2022 :

Les animateurs seront contactés par Brigitte pour connaître leurs intentions pour la saison prochaine. Nous verrons ensuite pour les dates de reprise en fonction des possibilités d'utilisation des salles de sport (scolaires prioritaires).

Une réunion préparatoire aura lieu avec les animateurs : goûter à la Castellane le mercredi 23/06/2021 à partir de 15 heures.

B – Élaborer les documents :

Les licences et les documents nécessaires aux inscriptions seront adressés par la Fédération fin juin au Phénix Ollioulais.

L'ouverture des inscriptions dans le système de la FFRS pourra débuter à compter du 1/08/2021.

L'édition des licences se fera à partir du 1er septembre.

Les « drôles de dames » (Béatrice, Corinne et Geneviève) prépareront :

- Les bulletins d'inscription pour la nouvelle saison ainsi que la fiche d'information. Pour faciliter les inscriptions il est envisagé de créer les documents du dossier d'inscription en PDF actif pour le site et pour l'envoi par mail. René se charge de prendre contact avec la FFRS pour voir si l'on peut nous aider à le faire.
- Un flyer et une affiche pour distribution et affichage chez les commerçants.

C - La campagne d'inscription au sein de notre club :

Les personnes souhaitant s'inscrire ou obtenir des informations sur la prochaine saison sportive seront accueillies lors des permanences qui se tiendront en salle Brémond de 9 à 12 heures les :

- **Mardi 31 août 2021**
- **Mercredi 01 septembre 2021**
- **Jeudi 02 septembre 2021**
- **Mardi 07 septembre 2021**
- **Jeudi 09 septembre 2021.**

Rassemblement de rentrée :

Un pique-nique au parc de la Castellane le vendredi 03 septembre 2021 ouvrira la saison sportive et ludique de 2021-2022

3) Fourniture par le club des équipements sportifs nécessaires pour certaines animations

Le comité directeur a décidé d'acquérir du matériel pour les activités gymniques et le SMS. Une dotation est prévue pour l'achat de ballons, élastiques et poignées de levée qui seront donnés aux adhérents qui devront venir avec leur tapis. Budget prévisionnel : 2950 €

4) Aide de 7 euros accordée par la Fédération et le CODERS 83 compte tenu de l'absence d'activités due à la crise sanitaire :

Cette aide sera déduite du montant de la cotisation pour les adhérents 2020-2021 du Phénix qui se réinscriront au club pour la saison 2021-2022.

Un remboursement sera effectué, à l'issue de la campagne d'inscription, pour celles et ceux qui ne se représenteront pas.

5) Statut et règlements intérieurs :

Le statut et le règlement intérieur de notre club doivent être signés par le président et la secrétaire du club.

Des règlements intérieurs par activité sont en cours de rédaction par Corinne et Geneviève. Ils seront transmis aux animateurs pour validation.

Les règlements pour les activités Pétanque et Danse ont déjà été finalisés.

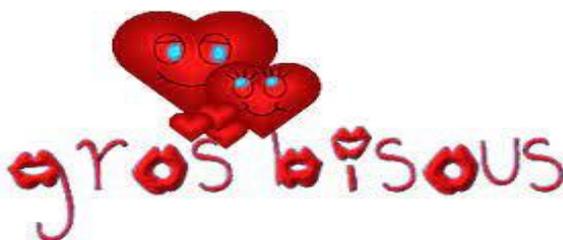
L'ordre du jour étant épuisé, la réunion du comité directeur prend fin à 11h30.

Gymnastique : Muscler ses Fessiers sans Matériel

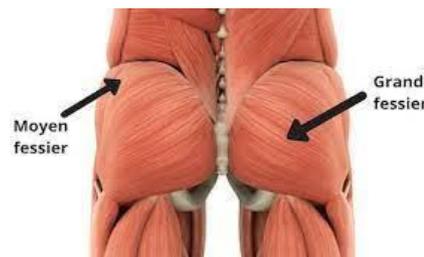


On a du mal à y croire, mais...ça y est !!! Reprise imminente !!!!
Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, la reprise, la reprise,
et pour que vous arriviez avec des fesses en béton, juste quelques exercices.

Brigitte



Voilà le résultat avec les exercices qui suivent !!!!



Hip Thrust sans matériel

Source : Femme actuelle

L'exercice du Hip Thrust, aussi appelé demi-pont, ou encore relevé de bassin est excellent pour renforcer efficacement les fessiers.

Comment réaliser des hip thrust à la maison ?

- Sur un tapis, allongez-vous sur le dos, et pliez vos jambes.
- Écartez vos pieds à la largeur du bassin, rapprochez -les de vos talons et ancrez-les bien dans le sol.
- Tendez vos bras le long du corps.
- Les pieds bien à plat sur le sol, contractez les fessiers, engagez vos abdominaux et relevez votre bassin vers le ciel.
- Alignez vos cuisses et le haut de votre corps, pour ne former qu'une seule et même ligne.
- Tenez la position de demi-pont quelques secondes, puis redescendez lentement vos fessiers au sol.
Pour aller plus loin, on peut toujours dans cette posture statique de relevé de bassin, tendre une jambe devant soi, avant de redescendre pour changer de côté.



Le bon conseil : pour éviter les douleurs et blessures, ne mettez pas trop de poids dans la nuque, et transposez-le plutôt dans les pieds à plat au sol.

Donkey kick jambe tendue

Le donkey kick est un exercice de musculation qui va solliciter les fessiers (en particulier le muscle grand fessier), mais également faire travailler les abdos qui doivent rester gainés pendant tout le mouvement ! Il peut être réalisé jambe pliée, ou jambe tendue pour augmenter un peu la difficulté.

Comment réaliser des donkey kick à la maison ?

- Placez-vous à quatre pattes sur votre tapis, les mains écartées à la largeur des épaules et les genoux écartés à la largeur du bassin. Les genoux sont sous vos fessiers.
- Sur une inspiration, relevez la jambe droite pliée, en dirigeant la plante de pied vers le ciel. Revenez sur une expiration en position de départ, à quatre pattes.
- Refaites le même mouvement en relevant cette fois-ci la jambe gauche.
Pour intensifier le travail des fessiers, et solliciter par la même occasion les cuisses, vous pouvez essayer la version du Donkey Kick jambe tendue : toujours à quatre pattes, tendez votre jambe droite, et venez la placer parallèle au sol, dans le prolongement de votre buste. Tenez la posture, puis revenez en position de départ.



Le bon conseil : pensez à bien gagner les abdos pendant l'exercice et à ne pas cambrer le dos !

Fentes avant

Facile à réaliser en apparence, les fentes sont pourtant très efficaces pour renforcer les muscles des fessiers, et raffermir le bas du corps.

Comment réaliser des fentes avant à la maison ?

- Debout, écartez vos jambes à la largeur des hanches.
- Mains sur les hanches, faites un grand pas devant avec votre jambe droite, pliez vos jambes, et dans le même temps descendez votre genou gauche vers le sol.
- Vérifiez que votre genou droit ne dépasse pas votre pied droit, et que les deux sont sur une même ligne.
- Revenez en position debout, et faites un grand pas devant cette fois-ci avec la jambe gauche, etc...
- Pour varier, on peut aussi faire des fentes arrière : même principe que les fentes avant, sauf que là, vous faites un pas derrière vous avant de plier le genou arrière vers le sol.



Le bon conseil : tenez une posture bien droite durant l'exercice, pour vous y aider, vous pouvez fixer un point devant vous, qui sera votre repère.

Squats challenge

On ne présente plus cet exercice super efficace pour muscler le bas du corps, en particulier les fesses et les cuisses. Les squats, ou flexions de jambes, peuvent être réalisés à tout moment dans la journée (en vous brossant les dents, en regardant la télé, etc.), pour un résultat rapide sur la silhouette.

Comment bien faire des squats à la maison ?

- Debout, écartez vos jambes à la largeur du bassin, et ouvrez de quelques centimètres vos pieds vers l'extérieur.
- Joignez vos mains devant vous, et entrelacez vos doigts si vous le souhaitez.
- Fléchissez les jambes et descendez vos fessiers, comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise.
- Remontez en position debout, avant de redescendre à nouveau vos fessiers vers le sol.



Le bon conseil : pendant la descente du corps vers le bas, pensez à bien prendre appui sur vos talons. Pour vérifier que le poids du corps est bien sur vos talons, vous pouvez relever vos orteils vers le haut durant l'exercice. Ainsi, vous pourrez ajuster votre posture.

COUNTRY

Nous allons très bientôt nous retrouver en salle pour danser à nouveau nos chorégraphies préférées. Pour vous mettre en jambes, je vous invite à danser :



Girl in a cowboy Hat

Chorégraphie de Cathy Gosso, de niveau débutant, 32 temps et 4 murs

Musique : *Girl in a cowboy hat* de Brett Kissel

Démonstration :

<https://www.youtube.com/watch?v=Ri7SUQq9u2c&t=38s>

Le COWBOY HAT, le chapeau de cowboy, est un véritable emblème américain. Pour en savoir un peu plus sur cet accessoire emblématique de la culture Country, je vous invite à lire l'article de Marouchka Franjulien paru le 27 avril 2020 sur ellequebec.com :

Histoire de mode: Le Chapeau Stetson

La création

Après un séjour dans le Far West, John B. Stetson, fils d'un chapelier, a l'idée en 1865 de créer un chapeau à bord large et plat, doté d'une calotte haute, pour protéger son porteur tant des intempéries que du soleil ravageur et des risques d'insolation. Baptisé «Boss of the Plains» (le «roi des plaines»), cet accessoire, conçu en feutre de castor ou de lapin, résistant et étanche, est capable de braver les éléments et la rudesse de l'Ouest, quand il ne sert pas carrément d'auge pour la monture. Au fil des décennies, l'ancêtre du chapeau de cowboy change légèrement de forme et devient celui qu'on connaît aujourd'hui: son bord est relevé afin qu'il n'entrave pas la course du lasso – une particularité empruntée au sombrero mexicain –, et sur sa calotte apparaissent des creux et des bosses, permettant ainsi de le mettre et de l'enlever plus facilement. Forte de son succès, la John B. Stetson Company devient la plus grande productrice de chapeaux du monde 20 ans après la création de son accessoire culte.



GETTY IMAGES (JANE FONDA)

Le Mythe

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les illustres cowboys et hors-la-loi, comme Billy the Kid et Butch Cassidy, privilégiaient le haut-de-forme et le chapeau melon avant que le Stetson n'impose son style. Popularisé par Buffalo Bill, figure notoire de la conquête de l'Ouest américain, ce nouveau couvre-chef façonne l'image du bouvier libre et solitaire chevauchant vers le soleil couchant. À partir des années 1930, des westerns – comme *Stagecoach* et *My Darling Clementine*, de John Ford – finissent d'élever au rang de mythe l'accessoire, qui fait désormais partie intégrante de l'uniforme des héros du Far West incarnés à l'écran par John Wayne, Gary Cooper et Henry Fonda. D'année en année, le genre cinématographique n'en démord pas et, dans les studios hollywoodiens, le chapeau de cowboy continue de coiffer les célébrités, de James Dean dans *Giant*, son dernier film, à Jane Fonda dans *Cat Ballou*, en passant par Robert Redford, dans *Butch Cassidy and the Sundance Kid*, et Jamie Foxx, dans l'excellent *Django Unchained*, de Quentin Tarantino.

L'accessoire aujourd'hui

Adopté par Ronald Reagan et Hailey Bieber sans distinction, le Stetson revendique sa polyvalence, au-delà de la légende du cowboy. Autrefois fabriqué uniquement en feutre, il se décline aujourd'hui en paille, en denim ou en cuir.

Bon Amusement,
Country-bisous, Corinne



Ratés...oui mais gourmands !

De petits miracles de saveur naissent, parfois, des plus folles des erreurs... Un ingrédient mal dosé ou un plat oublié, une expérience qui part en vrille, bon nombre de maladresses ont abouti à de grandes recettes. Je vous passerai l'histoire des sœurs Tatin que vous connaissez tous !!!

La Bêtise de Cambrai

Deux entreprises, Afchain et Despinoy se disputent la paternité de l'invention des bêtises de Cambrai, ce qui a donné lieu à un procès et à un subtil compromis en 1889 : Afchain est reconnu comme « seul inventeur » et Despinoy comme « créateur ». Les deux prétendent que l'invention résulterait d'une erreur de manipulation, une « bêtise » en somme !!

Voici la version Afchain : Vers 1830, Émile Afchain, apprenti confiseur chez ses parents, confiseurs à Cambrai, fait une erreur en préparant les berlingots de la semaine à venir : il y laisse tomber accidentellement de la menthe, et n'en dit mot. Pour camoufler sa maladresse, il tire sur la pâte jusqu'à ce qu'elle blanchisse. » Ses parents les mettent en vente le dimanche suivant comme d'habitude. La semaine suivante les clients redemandent de ces berlingots qui avaient si bon goût. Les parents récupèrent la bêtise de leur fils, lui demandent sa recette et la commercialisent. Émile créera plus tard officiellement les Bêtises de Cambrai.

Dans la version de Despinoy, c'est une erreur de dosage et cuisson commise par Jules Despinoy.



Les esquimaux glacés

La glace en bâtonnets, un accident ? Là encore, plutôt deux fois qu'une, et un des moins banals, l'invention résultant de l'oubli d'un enfant de onze ans... Encore plus fort, pas de crème ni de sorbet dans l'esquimaux original ! Son créateur se nomme Franck Epperson, un charmant bambin gardant précieusement contre lui son bol d'eau mélangée avec du soda en poudre. En 1905, on ne promène pas son bol toute la journée, Franck finit donc par le poser.

La suite est mythique, et le bol oublié. Après une nuit en plein air dans les températures glaciales de San Francisco cette année-là, arriva ce qui devait arriver... Et le mélange figea, restant le lendemain entre les mains d'un Franck médusé, au bout du bâtonnet de bois. Un bonheur à lécher ! A onze ans, on ne dépose pas de brevet. En revanche, à vingt ans, si ! Franck déposa le brevet de sa création, pour lui offrir le succès qu'on lui connaît.

Le Pineau des Charentes

L'erreur n'épargne rien ni personne, pas même les raisins et leurs viticulteurs ! Premier concerné, le Pineau des Charentes, né d'un geste malheureux... La légende remonte à 1589, et ne dit pas si le coupable avait goûté sa récolte avant de se mettre à l'œuvre. Toujours est-il que notre illustre inconnu, prêt à verser le moût du raisin dans une barrique, a confondu barrique vide et barrique d'eau de vie. Pas pleine, fort heureusement ! Résultat ? Du moût de raisin mêlé à une eau de vie au cognac, et ce, sans que personne ne le remarque : la barrique, comme les autres, fut fermée et laissée à vieillir. Quelques années plus tard, imaginez la surprise ! La légende était née, mais la boisson restera confidentielle jusqu'à sa commercialisation, en 1921, soit 332 ans plus tard, et selon des critères stricts dans le respect des usages locaux. Le miracle sait se faire patient !

Le roquefort

Rien ne permet de dater avec certitude l'origine historique du roquefort, mais une légende en raconte la création accidentelle. Il était une fois un jeune pâtre amoureux aurait, en partant à la poursuite de sa belle, oublié dans une grotte son casse-croûte composé de pain et de caillé de brebis. Il retourna dans la grotte quelques jours plus tard et retrouva son morceau de pain: le *Penicillium-roqueforti* avait fait son œuvre, transformant le fromage en roquefort. Gardien de ce savoir-faire il a entretenu cette tradition et à chaque fois le miracle s'est accompli !!



Le sel de vin

En Gironde au début du 20e siècle, le transport du sel et du vin par bateau bat son plein. Un mode de transport soumis aux caprices des vagues et des intempéries. Un jour, aux portes de Libourne, des marins découvrirent avec effroi que leur cargaison de vin s'était échappée des tonneaux. Le vin renversé avait entaché la blanche pureté des cristaux de sel voisins.

Ne pouvant plus en faire commerce, ils les offrirent à Valentine Cornier, la femme d'un caviste. Amusée par l'étonnante couleur de ce sel particulier, elle décide d'y ajouter des épices et de s'en servir pour rendre ses mets savoureux et plus originaux.

Pascal Delbeck a souhaité prendre la relève de sa grand-mère et faire partager ces saveurs de sel de vin riches et variées aux amoureux du goût. Préparée de façon artisanale, la recette reste un secret de famille. Le résultat est surprenant!



Maintenant La Recette !!

TATIN DE LÉGUMES CONFITS

Pour 6 personnes : Moule de 30 cm diamètre

- 2 belles courgettes lavées mais non épluchées
- 2 belles aubergines idem que courgettes
- 2 poivrons épépinés idem que courgettes
- 4 tomates idem que courgettes
- 1 pâte feuilletée
- 4 gousses d'ail en chemise Romarin
- Sel et poivre, Huile d'olive

Pour la sauce légumes/basilic:

- 1 bouquet de basilic, 3 gousses d'ail
- Restant de légumes confits, 60 g de parmesan râpé
- 40 g de pignons de pin, 40 ml d'huile d'olive

Préparation :

1. Couper les légumes en gros bâtonnets si possible égaux, l'ail en chemise, les déposer sur une plaque lèchefrite ou gros plat à gratin, saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive + une branche de romarin.
2. Enfourner pendant 40 minutes puis laisser refroidir.
3. Étaler les légumes côté peau contre le moule à tarte préalablement graissé en les serrant bien et tout en essayant de jouer sur les couleurs. *Ne pas jeter le jus récolté lors de la cuisson, l'ail et les quelques légumes restants.
4. Placer la pâte feuilletée sur les légumes en enfonçant bien les bords sur les légumes.
5. Enfourner pour 25 minutes à 180°.
6. Dans un blender, mixer le basilic, le jus et les légumes confits restants, l'ail dont vous aurez ôté la peau + tous les autres ingrédients de la liste "sauce".
7. Vous servirez cette tatin tiède ou froide avec une cuillerée de sauce au basilic...régalez-vous!



CONSEIL SANTÉ : L'ARTHROSE

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, j'ai pensé que quelques conseils concernant cette « foutue » maladie vous seront, peut-être, utiles pour modérer vos douleurs. Très répandue, l'**arthrose** (ou ostéoarthrite) résulte d'une dégradation du cartilage qui recouvre les extrémités des os au niveau des articulations. Touchant des millions de Français, elle est d'autant plus fréquente que l'on vieillit et peut toucher la colonne vertébrale, le genou, les doigts, la cheville...



Avec Brigitte



longtemps.

Prévenir et soulager l'arthrose : 25 conseils de spécialistes

Source : Femme actuelle – le 23 novembre 2020

La maladie exige une prise en charge multiple pour l'attaquer sur tous les fronts! Issus d'horizons médicaux divers, nos experts vous expliquent les meilleures stratégies gagnantes.

La détérioration non réversible du cartilage concerne environ dix millions de Français et ne se guérit pas. Soit. Cela ne signifie pas pour autant qu'elle condamne les malades à la subir sans réagir et les autres à espérer y échapper. Car les médecines classiques et alternatives offrent une riche panoplie de solutions pour s'en prémunir et moins en souffrir. Bons réflexes alimentaires, thérapies manuelles bienfaitantes, sport, compléments alimentaires...

Nos spécialistes vous conseillent.



Pratiquez une activité physique régulière

Face à l'arthrose, on a tendance à raréfier sa pratique sportive ou à l'interrompre, par peur d'accentuer les douleurs. « Or, contrairement aux idées reçues, cela n'abimera pas plus votre cartilage. À l'inverse, c'est bénéfique car la mobilité est entretenue. De plus, cela diminue le risque de chute et améliore la qualité de vie car le moral vient en se dépensant ». Il faut toutefois privilégier des disciplines comme le vélo, la natation ou la marche sur sol plat, et s'interrompre en cas de poussées trop exacerbées.

Camille Meunier, ostéopathe



1. Restez musclée

S'il est si salutaire de bouger, c'est parce que renforcer sa musculature amoindrit la pression exercée sur les articulations. « L'engagement des muscles posturaux à soutenir les facettes articulaires en proie à l'arthrose est décisif » dans l'évolution de celle-ci. Des quadriceps toniques permettent de moins pâtir de l'arthrose du genou débutante et freinent la destruction du cartilage, comme le montre une étude australienne.

Jonathan Benhaïm, chiropraticien



2. Pensez aux plantes anti-inflammatoires



Les gonflements articulaires liés à la maladie peuvent s'accompagner de poussées douloureuses. Mais ce n'est pas systématique. « Parfois, des articulations abimées ne font pas souffrir. Dans cette phase chronique, la phytothérapie anti-inflammatoire (curcuma, harpagophytum...) se justifie. »
Dre Caroline Karras-Guillibert, rhumatologue

3. Mettez sur une aide à la marche

En cas d'atteinte du genou ou des hanches, une canne ou une béquille, à tenir du côté opposé à celui de l'articulation émoussée, améliore les déplacements. « Cela réduit très nettement la charge sur votre genou et atténue vos douleurs. » Le port de genouillères et de semelles orthopédiques soulage également.

Camille Meunier, ostéopathe



4. Contrôlez votre poids



Parce qu'ils lestent les articulations, les kilos qui s'accumulent accentuent la pathologie. Mais la surcharge mécanique n'est pas l'unique responsable. « Lorsque le tissu adipeux devient plus conséquent, notre corps fabrique des substances inflammatoires qui aggravent la symptomatologie douloureuse. Pour ces raisons, une perte de poids de 5 à 10 % est une forme de traitement à part entière. »

Dre Nina Cohen-Koubi, médecin nutritionniste

5. Privilégiez les traitements locaux

Les anti-inflammatoires par voie orale, comme l'ibuprofène, demeurent prescrits lors de crises aiguës si le paracétamol ne suffit pas. Mais il vaut mieux les éviter. « Ils peuvent provoquer des problèmes type hémorragie digestive ou insuffisance rénale. En alternative, on peut proposer une cure courte de corticoïdes à faible dose. Mais dans tous les cas, si c'est envisageable, on préférera un traitement local qui a moins d'effets secondaires (glaçage de l'articulation, infiltration de corticoïdes, etc.). »

Dre Violaine Dupuis, médecin gériatre



6. Testez les compléments alimentaires



Ils peuvent être utiles pour freiner la progression du mal. « Certains, à base de glucosamine, de silice, d'acide hyaluronique, de collagène, d'oméga-3, de zinc, de calcium, de bicarbonate, de vitamine D et de coenzyme Q10 sont efficaces. Et ils sont bons pour les cheveux, les ongles, la peau et les tendons. »

Dre Alexandra Dalu, médecin anti-âge, auteure de « 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien » (éd. Leduc.S)

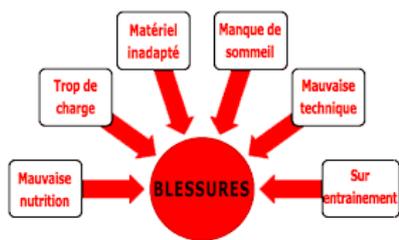
7. Entretenez votre mobilité

La chiropraxie recherche l'alignement global des articulations. En présence d'arthrose, cette méthode thérapeutique ne se limite pas à des ajustements au niveau de la zone douloureuse, car des dysfonctionnements situés ailleurs peuvent la favoriser. « Cela freine le processus délirant de l'arthrose, grand responsable de la baisse de mobilité. Consulter son chiropraticien régulièrement permet de la conserver. »

Jonathan Benhaïm, chiropraticien



8. Évitez les traumatismes



On sait que cette maladie rhumatismale dégénérative touche précocement les athlètes de haut niveau, parce que leurs articulations ont subi davantage de contraintes mécaniques et de blessures que la moyenne. « L'arthrose va s'installer de préférence sur une articulation qui a subi un choc, au cartilage endommagé. » Alors, soyez active mais en prenant garde de ménager votre squelette !

Dre Caroline Karras-Guillibert, rhumatologue

9. Apprenez les gestes qui sauvent

Beaucoup de personnes ignorent les postures quotidiennes qui peuvent aggraver ou ralentir la dégradation du cartilage. « Or savoir ce qu'il faut faire est très important. C'est pour cela que l'information est essentielle. Elle a un impact fort sur la qualité de vie. » Notre rhumatologue incite ses patients à s'orienter vers des protocoles d'éducation thérapeutique, tel Educ'Arthrose, proposé dans la station thermale de Dax.

Dr Laurent Grange, rhumatologue, auteur de « Stop à l'arthrose » (éd. Solar)

10. Corrigez vos postures

Adopter de mauvaises positions, par exemple s'avachir lorsque l'on reste assise ou porter des charges lourdes sans plier les genoux, comprime les vertèbres et favorise ainsi l'usure des articulations. « Par son approche globale du patient, l'ostéopathe permet de cibler les mauvaises habitudes de vie pouvant provoquer des lésions arthrosiques et de prévenir leur apparition. »

Julien Danaux, ostéopathe



11. Fuyez les toxines

L'exposition aux produits chimiques, la consommation de plats industriels et le tabagisme engendrent une concentration de toxines dans le corps, polluants qui se fixent notamment dans les articulations, où ils accélèrent la destruction du cartilage. « Il convient donc d'éliminer de notre assiette les aliments encrassants tels que les produits laitiers, le gluten ou les sucres industriels, et de faire la part belle aux fruits et aux légumes. »

Émeline Courcelle, naturopathe



12. Bichonnez vos cartilages

L'acide hyaluronique peut dégraisser certaines articulations. « Parce que cette substance est un concentré de l'un des composants du cartilage, elle va lubrifier l'articulation, endiguer les frottements et abaisser le risque d'inflammation. La viscosupplémentation se pratique plus particulièrement au genou, à la hanche et au pouce. » Encore assez peu démocratisées, les injections de PRP (plasma riche en plaquettes) contiennent quant à elles divers facteurs de croissance qui stimulent la régénération du cartilage.

Dre Caroline Karras-Guillibert, rhumatologue



13. Mangez des protéines

Celles de bonne qualité luttent contre l'état inflammatoire. « Assurez-vous d'avoir un apport suffisant, que ce soit à travers des aliments d'origine animale (viandes, poissons, oeufs, etc.) ou végétale, comme les légumineuses (pois chiche, lentille...), les oléagineux (amandes, noix...), le tofu, le seitan (à base de protéines de blé) ou le tempeh (pâte de soja fermenté). »

Vanessa Bedjai-Haddad, diététicienne

14. Passez à l'argile verte

Grâce à sa richesse en oligoéléments, et notamment en silicate d'aluminium, cette terre est anti-inflammatoire, antalgique et reminéralisante. « Vous trouverez de l'argile verte prête à l'emploi chez votre pharmacien. Appliquez une couche d'un centimètre d'épaisseur sur la zone douloureuse puis entourez de film plastique alimentaire pour que l'argile ne sèche pas. Conservez ce montage une heure puis rincez à l'eau claire. »
Yoann Marcet, ostéopathe



15. Étirez-vous longtemps

Pour conserver plus longtemps la mobilité et la stabilité des articulations, les étirements sont cruciaux. « Courts, ils n'interviendront que sur les muscles ; longs, ils agiront sur les tendons et les ligaments. Il faut apprendre avec son kiné ou son ostéopathe des postures à intégrer dans son hygiène de vie quotidienne ou hebdomadaire. »
Aurélien Abels-Eber, kinésithérapeute, ostéopathe, naturopathe, auteur d'« Essai sur la santé » (éd. Vie)

16. Préparez des menus antioxydants

La littérature scientifique établit l'intérêt d'un régime alimentaire riche en mets antioxydants car ils participent à la neutralisation de l'inflammation des articulations. « Misez sur les fruits rouges (framboise, mûre, myrtille...), en respectant leur saisonnalité. Les baies de goji séchées pourront, quant à elles, vous accompagner toute l'année ! Mangez des noix et boostez vos thés verts avec un peu de gingembre frais ou bien en poudre. »
Isabelle de Vaugelas, docteure en pharmacie et diététicienne nutritionniste



17. Surveillez votre santé

La maladie peut survenir indépendamment de tout autre trouble. Mais elle est parfois le signe d'une affection plus grave, à l'instar de la maladie de Hashimoto, dont l'un des symptômes est la rigidification des épaules et hanches. Ce que l'on prend pour de l'arthrose est aussi susceptible d'être une polyarthrite rhumatoïde. « Il faut traiter ces pathologies avec des médicaments appropriés. Je prescris à mes patients un bilan sanguin et un bilan d'imagerie afin de mieux comprendre l'origine des douleurs. »
Dre Alexandra Dalu, médecin anti-âge, auteure de « 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien » (éd. Leduc.S)

18. Massez tendons et ligaments

Ils se raidissent pour échapper à la douleur due à l'inflammation et la déformation des articulations. « Ils maintiennent l'articulation en basse amplitude et renforcent sa mauvaise congruence. Or, plus sa surface de contact augmente, plus le mouvement est fluide, plus les cellules cartilagineuses sont nourries. Il faut donc remobiliser les structures molles autour des articulations en les massant deux à trois fois par semaine (cinq à dix minutes), hors périodes de crise. »
Aurélien Abels-Eber, kiné, ostéopathe, naturopathe, auteur d'« Essai sur la santé » (éd. Vie)



19. Lubrifiez vos articulations grâce à l'ostéopathie

Le cartilage est irrigué par la membrane synoviale, qui tapisse et huile les articulations via la synovie. En cas d'arthrose, cette dernière se raréfie. Un processus que l'ostéopathie peut tenter d'enrayer. « Par certaines techniques à visée circulatoire, il est en effet possible de désenflammer les articulations douloureuses en leur apportant un afflux de liquide. »
Julien Danaux, ostéopathe



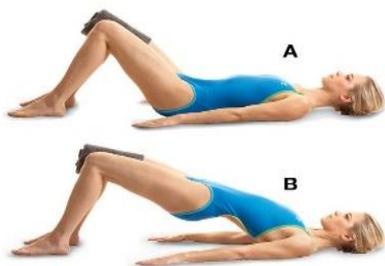
20. Recherchez l'effet antalgique de l'acupuncture

Cette branche de la médecine chinoise a une action décontractante et antidouleur à même d'atténuer certains blocages énergétiques du corps et, par conséquent, d'améliorer le ressenti des malades. « Il n'y a pas de recette miracle. Chaque traitement doit être modulé selon le patient et son déséquilibre. L'interrogatoire complet – une demi-heure au minimum – est souvent nécessaire car il permet de s'orienter et de choisir le ou les points adéquats. »

Dr Gilles Berger, médecin généraliste et acupuncteur



21. Prévenez les problèmes



Méthode mixant le yoga, la gymnastique et la danse, le Pilates présente de sérieux atouts en prévention de l'arthrose. « Il permet, entre autres choses, de gagner en souplesse musculaire et ligamentaire, d'améliorer votre posture et l'alignement de votre corps. Il renforce également votre sangle abdominale et les muscles de votre dos, et vous fait gagner en mobilité articulaire. Tous ces bienfaits vont éviter à vos articulations d'être sollicitées exagérément dans la vie quotidienne et l'arthrose aura alors moins de chance d'apparaître. »

Yoann Marcet, ostéopathe

22. Adoptez le régime méditerranéen

Cette cuisine, riche en fruits et légumes, en produits de la mer, en céréales et en légumineuses (et donc en bons acides gras et en fibres), réduit la perception de la douleur et la fréquence des crises. « Sans générer aucune frustration, car toutes les familles d'aliments y sont présentes. Elle est d'ailleurs reconnue pour agir positivement sur d'autres pathologies comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, etc.). Soignez également les modes de cuisson, en préférant les papillotes, la plancha, le four et la vapeur aux fritures. »

Dre Nina Cohenkoubi, médecin nutritionniste

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN



23. Supplémentez-vous en vitamine D

Une étude américaine a montré qu'une carence en ce nutriment était directement en corrélation avec une élévation de la douleur et une dégradation de la marche. « La vitamine D joue un rôle important pour combattre l'arthrose. »

Vanessa Bedjai-Haddad, diététicienne

24. Faites-vous coacher

Si vous êtes arthrosique, votre médecin pourra vous prescrire du sport sur ordonnance. Ne vous en privez surtout pas. « Vous faire aider par un enseignant en activité physique adaptée ou bien un kinésithérapeute peut être très utile. » Formé en conséquence, ce professionnel vous proposera des exercices qui tiennent compte des spécificités de votre maladie.

Dr Laurent Grange, rhumatologue, auteur de « Stop à l'arthrose » (éd. Solar)



Balade en Occitanie : le Pont du Gard

Le weekend de l'ascension, nos pas nous ont conduit en terre occitane entre Uzès et Remoulins sur

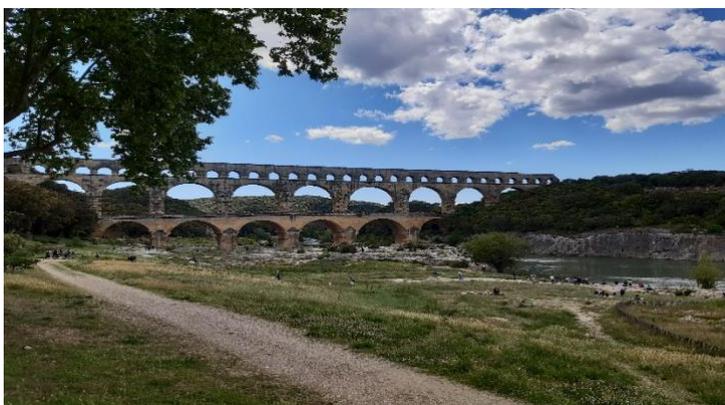
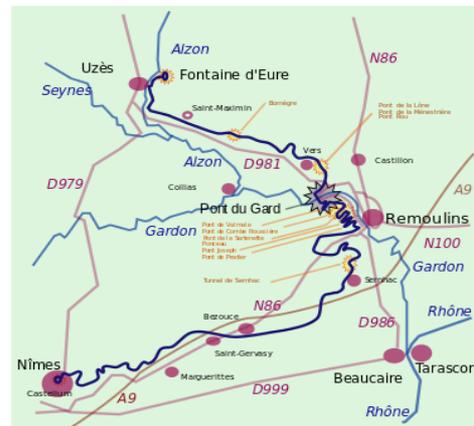
le site du Pont du Gard.

Nous vous invitons à nous suivre pour découvrir ce monument exceptionnel dans son écrin de verdure protégé et aménagé.

Il est inscrit au Patrimoine mondial de l'Unesco, Grand site de France et Grand site d'Occitanie.

Bisous Geneviève et Jean Michel.

Parcours de l'aqueduc romain de Nîmes



Véritable joyau architectural, le Pont du Gard a su garder sa splendeur d'antan. Ce monument antique est l'un des plus anciens de France. Cet imposant chef-d'œuvre de l'Antiquité (48 mètres de haut) renferme une histoire passionnante...

PONT DU GARD : UNE MERVEILLE DE L'ANTIQUITÉ. UN PEU D'HISTOIRE

L'aqueduc de Nîmes dont fait partie le Pont du Gard a sans doute été construit au premier siècle de notre ère, par les Romains.



*Nîmes
ville
Gallo-
romaine*

A cette époque, la croissance démographique de la ville de Nîmes, colonie romaine, obligea les Romains à acheminer l'eau d'Eure (à Uzès) vers la population nîmoise. La ville comptait quelques 20 000 habitants, des thermes, des fontaines et de nombreux jardins.



La majeure partie des canalisations fut réalisée soit par conduites souterraines soit par conduites aériennes. Mais les ingénieurs savaient que ce projet s'avèrerait impossible sans la construction d'un aqueduc. En effet, la conduite d'eau se heurtait à un obstacle. Elle devait enjamber une rivière, le Gardon, et le dénivelé était trop important.

Le pont du Gard est la partie monumentale de cet aqueduc de plus de 52 km de longueur, qui apportait l'eau de la Fontaine d'Eure, située au pied d'Uzès, jusqu'à la ville romaine de Nemausus, aujourd'hui Nîmes, alors à son apogée. Les eaux de la source proviennent en partie de la rivière d'Alzon, qui passe par les environs d'Uzès, et des eaux récoltées du mont Bouquet, situé plus près d'Alès.

L'aqueduc proprement dit est un chef-d'œuvre d'ingénierie, témoignage de l'extraordinaire maîtrise des constructeurs anciens : le dénivelé entre les points de départ et d'arrivée n'est que de 12,6 m, la pente

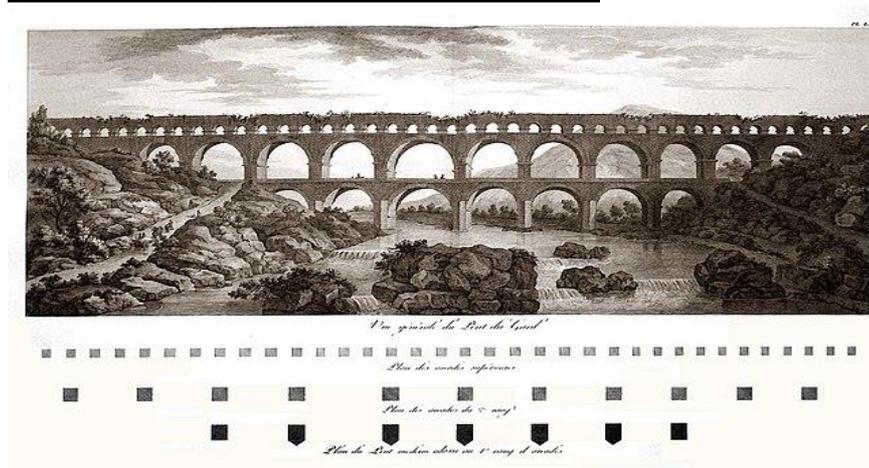
moyenne générale étant de 24,8 cm par km. À cause du relief, l'aqueduc serpente à travers les petites montagnes et vallées des garrigues d'Uzès et de Nîmes.

La construction a duré 5 ans. Près de 21 000 m³ de roches calcaires issues des carrières romaines furent nécessaires pour l'ériger, soit environ 11 millions de blocs de pierres pesant 50 400 tonnes. Entre 800 et 1 000 ouvriers participèrent à la construction de ce gigantesque ouvrage. Le pont-aqueduc du Gard reflète la puissance et le savoir-faire des Romains. C'est extraordinaire de voir ce dénivelé de 12 mètres et cette grande précision dans l'agencement des pierres !

Son débit moyen a été estimé à 40 000 mètres cubes d'eau par jour, soit 400 litres d'eau par seconde. L'eau courante mettait une journée entière pour parvenir par gravité de son point de captage jusqu'à l'ouvrage de répartition, sorte de château d'eau appelé castellum divisorium, encore visible rue de la Lampèze à Nîmes. Nemausus possédait un certain nombre de puits, ainsi qu'une source proche : la construction de l'aqueduc ne relevait donc pas d'une nécessité vitale, mais plutôt d'un ouvrage de prestige, destiné à l'alimentation des thermes, bains, jardins et autres fontaines de la ville. De fait le pont symbolise le génie scientifique romain. Le défi était d'autant plus grand que le pont devait résister aux crues redoutables du Gardon.



L'ARCHITECTURE DU PONT DU GARD :



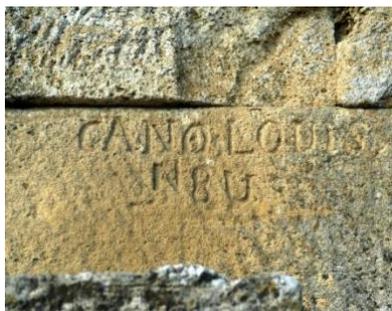
Gravure de Charles-Louis Clérisseau en 1804, montrant l'état fortement dégradé du pont à cette date.

Construit sur trois étages avec des pierres extraites sur les lieux mêmes dans les carrières romaines environnantes, le sommet du pont domine le Gard, en basses eaux, à 48,77 m de hauteur, et, sur sa plus grande longueur, l'ouvrage mesure actuellement 275 m. Jadis il mesurait 360 m de long.

Le pont a été presque entièrement construit à sec, c'est-à-dire sans l'aide de mortier, les pierres — dont certaines pèsent six tonnes — étant maintenues par des tenons de chêne. Seule la partie la plus élevée, à la hauteur du canal, est faite de moellons liés au mortier.

- **Étage inférieur** : 6 arches, 142,35 m de longueur, 6,36 m de largeur, 21,87 m de hauteur.
- **Étage moyen** : 11 arches, 242,55 m de longueur, 4,56 m de largeur, 19,50 m de hauteur.
- **Étage supérieur** : 35 arches, 275 m de long, 3,06 m de largeur, 7,40 m de hauteur. Cet étage a perdu 12 arches, et mesurait initialement 360 m ; il était précédé d'une culée de 130 m de long ; à l'origine de cette culée a été découvert en 1988 un ouvrage de régulation⁸. Les arches avaient 16 pieds romains d'ouverture (4,75 m), tandis que les piles avaient environ 10 pieds sur 10 (3 m).
- **Canal** : 1,80 m de hauteur, 1,20 m de largeur, pente de 0,4 %.

De nombreuses traces et gravures parsèment la surface du pont. Ce sont des marques d'assemblage indiquant la place des claveaux de voûtes, par exemple, « FRS II » (frons sinistra II, c'est-à-dire « face gauche 2 ») ou des symboles comme le « phallus », symbole apotropaïque (c'est-à-dire « servant à détourner des influences maléfiques »), ou bien encore des marques diverses laissées par les bâtisseurs de toutes époques pour qui le pont du Gard était l'étape obligée.



QUE DEVIENT LE PONT DU GARD APRÈS L'ÉPOQUE ROMAINE ?

Après l'époque romaine, l'aqueduc ne fut plus qu'un vieux pont abandonné.

Du Moyen Âge au XVIIIe siècle, le pont a subi des dégradations notables. À une époque inconnue, mais vraisemblablement aux alentours du XIIe siècle, douze arches du troisième étage furent détruites et les pierres récupérées comme matériau de construction. Par la suite, il fut utilisé comme passage pour traverser la rivière : les piles du second niveau furent échancrées afin de laisser plus de place au trafic croissant, mais cela déstabilisa dangereusement l'ensemble de la structure.

Par défaut d'entretien, les dépôts calcaires avaient compromis le bon fonctionnement de la conduite. **Il ne fut plus utilisé à partir du VIe siècle**, à l'époque où la région d'Uzès fut contrôlée par les Francs, après la bataille de Vouillé. Sa dégradation était inévitable. Parmi les 35 arches du troisième étage, douze d'entre elles s'effondrèrent.



L'aqueduc devint par la suite un point de passage destiné à traverser le Gardon. Pour permettre au grand trafic de circuler, le second niveau fut aménagé pour générer plus de place.

Mais cela entraîna la déstabilisation du pont tout entier. On décida donc de construire un autre pont, routier celui-là, attendant à l'aqueduc d'origine. La réalisation en fut confiée à **Henri Pitot, ingénieur** montpelliérain, qui l'édifia en 1743. Ce pont Pitot est celui sur lequel nous circulons de nos jours.



Persuadés des intérêts patrimoniaux et techniques de ce majestueux site, différents gouvernements du 19e siècle ont décidé d'entreprendre des travaux de rénovation. Toutefois, ce n'est **qu'en 1985 que le monument fut ajouté à la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO**. Et il ne fut préservé de manière efficace qu'à partir des années 2000.

En 2000, l'État français finança, dans le cadre d'une opération Grand site national, avec l'aide de collectivités locales, de l'UNESCO et de l'Union européenne, un projet d'aménagement du site, confié à **l'architecte Jean-Paul Viguier**, afin d'assurer la préservation de ce monument exceptionnel, menacé par l'afflux des touristes. Il fut décidé de le rendre accessible uniquement aux piétons et d'améliorer les infrastructures destinées aux visiteurs avec, entre autres, un musée. Les nouveaux bâtiments sont imbriqués dans la roche et sont invisibles depuis le monument, dont ils imitent la couleur. Une attention particulière a été portée au paysage qui, dégradé par le tourisme de masse, a été restauré et mis en valeur par un parcours. Enfin, l'accès à la conduite au sommet de l'aqueduc a été limité à des visites guidées.

LE PONT DU GARD AUJOURD'HUI...

Aujourd'hui le site est appelé le **Pont du Gard** même si vous l'avez bien compris, ce fut à l'origine un aqueduc qui n'était pas destiné à la traversée des piétons ou mulets. Depuis l'adjonction du pont routier au 18ème siècle, il est toujours appelé ainsi.

Surplombant le Gardon, le Pont du Gard garde son charme d'antan et se fond parfaitement dans le décor. Près de 165 hectares d'espaces naturels verdoyants lui valent même la distinction de Grand Site de France.



Cet endroit aussi élégant que fascinant ne manquera sûrement pas de vous plaire. Des sentiers balisés aux alentours permettent de découvrir les nombreux vestiges de l'aqueduc.

Trois oliviers ont été transplantés sur le site en 1988. Ils seraient nés en 908 dans une vallée espagnole.

Si le cœur vous en dit, vous pouvez d'ailleurs remonter l'ancienne conduite d'eau, à pied, jusqu'à sa source à Uzès et ainsi découvrir tous les vestiges de cet aqueduc.

Un vieux moulin construit en 1965 fut transformé en auberge avec un macaron du guide Michelin en 1981 fut réquisitionné par les Allemands pendant la seconde guerre mondiale pour devenir un hôtel trois étoiles dans les années 80

Ne manquez pas non plus le musée sur le site ! il vous expliquera comment fut construit cet aqueduc de façon très instructives grâce à des maquettes et reconstitution.



Nous espérons vous avoir donné l'envie d'aller visiter ce site exceptionnel.

Sources : <https://www.guidesud.com/> [Wikipédia](https://fr.wikipedia.org/)



© Alex Buisse. / GEO

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : *Geneviève et Liliane*

Chers amis lecteurs,

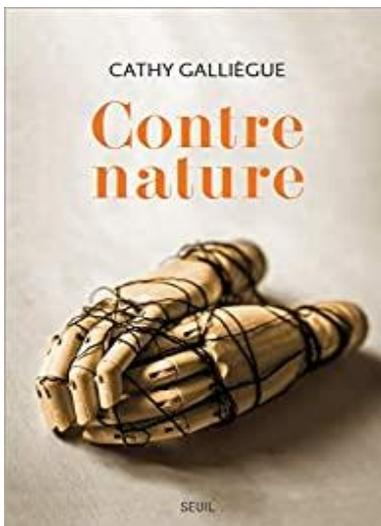
Cette semaine nous vous emmenons à la rencontre de Pascale, Vanessa, et Leila incarcérées dans la même prison.

Elles se révèlent à nos yeux dans le roman de

Cathy Galliègue : Contre nature.

Cathy Galliègue a été préparatrice en pharmacie, éducatrice spécialisée, responsable de publications scientifiques, gestionnaire de pharmacovigilance ou encore attachée de presse indépendante.

Elle vit à Cayenne, en Amazonie et a animé une émission quotidienne littéraire sur la chaîne de télévision Guyane 1ère. Elle se consacre désormais à l'écriture. "La nuit, je mens" publié aux éditions Albin Michel en 2017 est son premier roman. En octobre 2018, elle publie son deuxième roman, "Et boire ma vie jusqu'à l'oubli", aux Éditions Emmanuelle Collas.



Trois femmes au passé difficile sont détenues dans la même prison.

Elles ont chacune une manière différente de vivre leur détention. Il y a Vanessa, celle qui se pose en redresseuse de torts, Pascale, celle qui voudrait faire oublier le sort réservé à ses bébés, Leila, celle qui imagine que les livres les sauveront toutes.

C'est dans les locaux de la bibliothèque, où travaille cette dernière, que les trois femmes, que tout semble opposer, vont peu à peu se rapprocher.

Elles participent à un atelier d'écriture au cours duquel elles vont se livrer par écrit. Nous allons connaître leur histoire, leur personnalité et ce qu'elles ont fait pour en arriver là.

Avec pudeur Cathy Galliègue décortique admirablement le processus ayant accouché de ces vies sans joie pour en faire des femmes broyées par leur éducation, conjoint et environnement social. Nous vous souhaitons une belle lecture de ce roman bouleversant d'humanité.



C'est la 30^{ème}...

Nous voici déjà à la 30^{ème} édition de la gazette du deuxième confinement !!!

En novembre 2020, nous avons commencé à écrire des petits articles que nous avons placés **en rang d'oignon** sous le titre : **La Gazette du Phénix Ollioulais**.

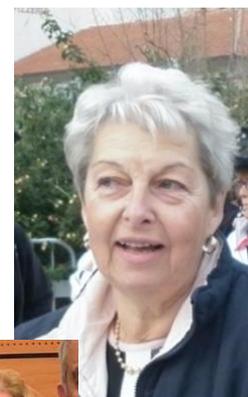
Il faut le reconnaître, nous qui sommes dilettantes dans l'écriture d'une gazette, nous n'étions pas **comme des poissons dans l'eau**, mais n'avons pas voulu nous **mettre la rate au court-bouillon**, ni **en faire tout un fromage**, et nous avons démarré cette mission de contact avec tout notre cœur.

Nous avons parfois un peu **pédalé dans la choucroute**, mais nous n'allons pas vous **raconter des salades** : nous sommes fières de notre gazette !!!

Ne craignez rien, nous n'allons pas **avoir le melon**, ni **rougir comme une tomate**,... ce serait la **cerise sur le gâteau**...

Comme vous avez pu vous en rendre compte au fil des gazettes, nous avons eu pas mal de **pain sur la planche** pour que vous puissiez continuer à **avoir la pêche** et pour vous éviter de **pleurer comme une madeleine** parce que vous étiez privés de vos activités favorites.

Tout comme vous, nous attendons avec impatience **la fin des haricots**, ou plutôt des restrictions, et nous sommes ravi(e)s de **ramener notre fraise** pour vous retrouver !!!



Au nom de nos complices « journalistes » de la gazette,
Brigitte, Cristiane, Danielle, Bob, Mireille, Christiane
Gros Bisous, et À TRÈS BIENTÔT,
Geneviève et Corinne



**Le signal de la reprise de certaines de nos activités a sonné.
Alors, pour vous mettre en jambes et en appétit, voici quelques expressions
culinaires et leurs définitions ou origines :
Top 30 des expressions culinaires**

Source : marmiton.org - Laura Dosen – le 3 août 2017

Lâche-moi la grappe

Cette expression vient de l'argot. Au XIIe siècle, la grappe était un crochet, en ancien français. L'expression désigne donc quelqu'un qui est accroché aux basques et à qui l'on demande de lâcher prise.



Presser quelqu'un comme un citron

Cette expression est une image qui compare l'exploitation d'une personne dont on prend le meilleur et que l'on rejette après, à l'image d'un fruit que l'on presse énergiquement jusqu'à la dernière goutte pour en extraire le jus, puis que l'on jette.

En rang d'oignon

Au XVIe siècle, le baron d'Ognon avait pour habitude d'organiser des festins et de ranger ses invités en fonction de leur rang social. De là, l'expression humoristique est née. Maintenant, être rangé "en rang d'oignon" fait référence aux oignons alignés dans les potagers.



Raconter des salades

Cette expression est une métaphore. On compare une salade (un assortiment d'ingrédients) à un ensemble de ragots qui peuvent passer pour vrais.

La cerise sur le gâteau

C'est une traduction anglaise dont la date est inconnue. Il s'agit d'une métaphore pâtissière



La fin des haricots

Au siècle dernier, on distribuait dans les internats des haricots aux élèves, quand on ne savait plus quoi leur donner en guise de nourriture. En effet, le haricot était considéré comme un aliment de base, voire médiocre. Quand il n'y avait même plus de haricots à manger, c'était la fin de tout.

Avoir du pain sur la planche

Au XIXe siècle, le tribunal distribuait les rations de pain aux accusés qui devaient s'acquitter de longues peines de travaux forcés. C'est de là que viendraient les idées de longueur et de pénibilité formulées de cette expression. Une autre hypothèse se base sur l'expression "du pin sur la planche" qui fait référence au menuisier travaillant sur une planche de pin.



Se mettre la rate au court-bouillon

Proche de l'expression "se faire du mauvais sang", cette expression imagée signifie se faire du souci, être contrarié, se donner du mal.

En faire tout un fromage

Cette expression remonte au XXe siècle. Partir du lait (élément simple) et en faire du fromage (élément compliqué) signifie que l'on peut transformer quelque chose qui était simple en quelque chose de complexe.



Avoir un cœur d'artichaut

Le cœur désigne le fond d'artichaut où se détachent de nombreuses feuilles, une pour chaque personne présente, tout comme quelqu'un qui a un cœur d'artichaut donne un peu d'amour à chaque personne qui lui semble digne d'intérêt.

Aller se faire cuire un œuf

La cuisine était auparavant le domaine réservé de l'épouse. Le mari avait tendance à critiquer et l'épouse l'incitait à se faire cuire un œuf, lui rappelant ainsi qu'il ne savait pas cuisiner.



Avoir le melon

Cette expression signifie être gonflé d'orgueil, de prétention (avoir la grosse tête).

Mettre de l'huile sur le feu

Datant du XVIIe siècle, cette expression n'est qu'une image reprenant l'amplification immédiate et le résultat désastreux d'un feu où l'on jetterait de l'huile pour tenter de l'éteindre.



Pleurer comme une madeleine

Cette expression est une référence à la Bible. Celle-ci raconte l'histoire de Marie-Madeleine, une ancienne prostituée, qui se présenta à Jésus. Elle se mit à ses pieds et les arrosa de ses larmes. Aujourd'hui, "pleurer comme une madeleine" signifie des pleurs excessifs ou non justifiés.

Comme un poisson dans l'eau

On disait vers le XIIIe siècle "être sain comme un poisson en l'eau" (ou "en la rivière"). Cette expression, toujours utilisée de nos jours, signifie qu'une personne est aussi à l'aise dans un domaine ou dans un lieu que pourrait l'être le poisson dans son milieu naturel.



S'occuper de ses oignons

En argot, les "oignons" désignent les fesses. On peut donc dire que cette expression incite à s'occuper "de son propre corps", de ce qui nous regarde.

Avoir la pêche

L'origine de cette expression est assez floue. Pour certains, elle viendrait de la culture chinoise pour qui la pêche est signe d'immortalité et de bonne santé. Pour d'autres, elle viendrait du monde de la boxe et de l'expression "avoir de la pêche" qui signifie avoir beaucoup de force.



Courir sur le haricot

Cette expression née à la fin du XIXe siècle signifie que quelqu'un nous agace beaucoup. "Courir quelqu'un" signifiait déjà au XVIe siècle "importuner".

Avoir un bon coup de fourchette

Cette expression signifie manger beaucoup et se rapproche de l'expression "avoir bon appétit".



Se vendre comme des petits pains

"Se vendre comme des petits pains" ou "partir comme des petits pains" sont des expressions apparues au XXe siècle. Elles signifient qu'un produit a du succès et qu'il se vend facilement et rapidement.



Casser du sucre sur le dos de quelqu'un

Elle signifie critiquer quelqu'un en son absence

Pédaler dans la choucroute

Cette expression s'emploie quand le cycliste est à bout de force et ne trouve plus d'énergie pour poursuivre la course. Par extension, elle désigne une personne qui n'est plus en capacité de produire un travail intellectuel.



Gagner sa croûte

Variante de "gagner son pain" qui est le symbole d'un dur labeur. La "croûte" y ajoute la notion de "dureté". Cette expression signifie que l'on gagne sa vie en travaillant durement.



Être une bonne poire

Depuis la fin du XIXe siècle, une "poire", c'est quelqu'un qui se laisse aisément duper, une métaphore venue de la poire bien mûre qui tombe toute seule de l'arbre.

Mettre du beurre dans les épinards

Cette expression signifie que l'on améliore ses conditions de vie, et en général dans le domaine financier. En fait, le beurre symbolise la facilité et la simplicité alors que les épinards connoteraient plutôt une situation délicate, voire des ennuis.



Donner la confiture aux cochons

Cette expression signifie gâcher quelque chose en le donnant à une personne qui n'en ferait pas un bon usage.

Rougir comme une tomate

Apparue dès 1690, "être rouge comme une tomate" est une référence à la couleur rouge qui teinte parfois les joues d'une personne lorsque celle-ci est sous le coup d'une émotion forte.



Retirer les marrons du feu

Il s'agit d'un comportement opportuniste qui consiste à profiter d'une situation donnée pour en retirer tous les égards, de s'en attribuer tout le mérite.

Tomber dans les pommes

L'origine la plus probable viendrait d'une locution que George Sand emploie dans une lettre dans laquelle elle écrit "être dans les pommes cuites" pour dire qu'elle est dans un état de fatigue avancée.



Ramener sa fraise

On dit d'une personne qu'elle "ramène sa fraise" lorsque, dans une discussion, elle intervient souvent sans que le sujet de conversation ne la regarde ou sans qu'on lui demande son avis.

<https://www.marmiton.org/cuisine-du-quotidien/album1306536/top-30-des-expressions-culinaires-0.html#p1>

EXERCICE CÉRÉBRAL

ENIGMES:

Énigme 1 :

C'est la nuit, Jean lit un livre la lumière allumée. Il y a une panne d'électricité et Jean se retrouve dans le noir complet. Pourtant, il n'interrompt pas sa lecture. Comment est-ce possible ?

Énigme 2 :

Exaspéré par son bouffon, un roi décide de le convoquer. « Tu ne me fais pas rire, alors je te condamne à mort ! Je te laisse cependant un dernier souhait, celui de choisir ta fin de vie. » Finalement le bouffon décède des années plus tard de sa belle mort. Qu'a-t-il pu répondre ?

Solutions :

Énigme 1 : Le livre est écrit en braille

Énigme 2 : « Je souhaite mourir de vieillesse. »

Quiz Conquête de l'Espace

1 - Quel est le premier être vivant à aller dans l'espace ?

- A - une chienne
- B - un chat
- C - un singe
- D - un cobaye

2 - Comment s'appelle la base aérospatiale américaine ?

- A - Florida Keys
- B - Cap Canaveral
- C - Miami cap

3 - Quel est le premier homme à avoir été dans l'espace :

- A – Edward White
- B – Youri Gagarine
- C – Neil Armstrong
- D – Alexeï Leonov

4 - Quelle est la mission américaine qui réussit à envoyer le 1er homme sur la Lune ?

- A – Apollo 9
- B – Apollo 11
- C – Apollo 12

5 - Quel est, parmi les 3 hommes de cette mission, celui qui pose en premier le pied sur la Lune ?

- A – Edwin Aldrin
- B – Michaël Collins
- C – Neil Armstrong

6 - Quel fut alors ses 1ers mots, en direct sur toutes les télévisions du monde ?

- A – Woah quel pied, c'est Okay.
- B – C'est un petit pas pour l'homme mais un grand pas pour l'humanité
- C - 'Je vous salue cher M. Nixon, président des Etats-Unis'

7 - En quoi Elleen Collins a-t-elle marqué la conquête spatiale ?

- A - Première femme dans l'espace
- B – Première femme dans une station spatiale
- C – Première femme pilote d'une navette
- D – Plus long séjour dans l'espace

8 - Comment appelle-t-on les hommes de l'espace soviétiques ?

- A - Les spationautes
- B - Les astronautes
- C - Les cosmonautes

9 - Combien de langues parle l'astronaute Thomas Pesquet ?

- A – 4 langues
- B – 6 langues
- C – 8 langues

10 - Quel est le 1er Français à avoir été dans l'espace ?

- A - Dominique Baudis
- B - Jean-Loup Chrétien
- C - Patrick Baudry

Solutions du Quiz Conquête de l'Espace

1 Réponse A : Laika, est la première chienne envoyée dans l'espace. Elle n'a pas survécu à l'expérience.

2 Réponse B : La base de lancement de Cap Canaveral (officiellement « Cape Canaveral Space Force Station » ou CCSFS, auparavant nommée « Cape Canaveral Air Force Station »), est la principale base de lancement de lanceurs américains. Cet établissement de l'United States Space Force est situé sur le cap Canaveral, dans l'État de Floride, face à l'océan Atlantique.



3 Réponse B : Yuri Gagarine a ouvert la voie à l'exploration spatiale et réalisant le premier vol habité le 12 avril 1961

4 Réponse B : Apollo 11 envoie le 1^{er} homme sur la lune le 21 juillet 1969

5 Réponse C : Neil Armstrong est un astronaute américain, pilote d'essai, aviateur de l'United States Navy et professeur. Il est le premier homme à avoir posé le pied sur la Lune le 21 juillet 1969



6 Réponse B : une phrase restée célèbre : « That's one small step for [a] man, one giant leap for mankind » (en français : « C'est un petit pas pour [un] homme, [mais] un bond de géant pour l'humanité »).

7 Réponse C : Elleen Collins en 1995 est la première femme à piloter la navette spatiale Discovery

8 Réponse C : Alors qu'on parle d'astronautes pour ceux qui embarquent à bord d'un vaisseau américain ou européen, on parle de cosmonautes pour une navette spatiale russe. Les Français utilisent le terme spationaute.

9 Réponse B : Thomas Pesquet parle six langues : le français, l'anglais, le russe, l'espagnol, l'allemand et le mandarin. Il est également passionné de judo (ceinture noire), de voile, d'alpinisme, de plongée et de parachutisme.



10 Réponse B : Jean-Loup Chrétien est le premier Français, mais aussi le premier Européen de l'Ouest dans l'espace, il est ingénieur de bord du vaisseau Soyuz T-6 et de la station Saliout 7 au cours de la mission PVH où il réalise en orbite neuf expériences scientifiques dans les domaines de la médecine, de la biologie, de l'astronomie et de l'élaboration des matériaux dans l'espace

Solutions de l'exercice cérébral du 3 juin 2021

LE CINEMA EN QUIZZ



1 - Dans lequel de ces films de Robert Zemeckis joue Harrison Ford ?

- A La mort vous va si bien
- B Apparences
- C Flight
- D Contact

Réponse B. Dans ce film de 2000, l'acteur partage l'affiche avec Michelle Pfeiffer

2 – Dans Batman le défi de Tim Burton quel acteur incarne le maléfique Shreck, allié du Pingouin ?

- A Christophe Walker
- B Pat Hingle
- C Michael Gough
- D Vincent Schiavelli

Réponse A. L'acteur est surtout connu pour ces rôles « Voyage au bout de l'enfer » (Oscar 1979 du meilleur second rôle) ou encore the King of New York en 1990.

3 - Combien existe-t-il de saisons du film "Les Bronzés" ?

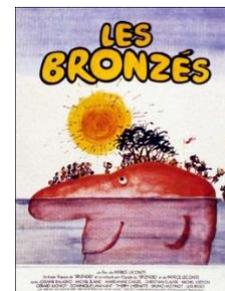
- A Il n'y en a qu'une.
- B Il y en a deux.
- C Il y en a trois.
- D Il y en a quatre

Réponse C. « Cette série est composée des films :

"Les Bronzés" réalisé par Patrice Leconte, sorti en 1978.

"Les bronzés font du ski" réalisé par Patrice Leconte, sorti en 1979.

"Les Bronzés 3 : Amis pour la vie" réalisé par Patrice Leconte, sorti en 2006. »



4 Lequel de ces films a valu à Michael Keaton une nomination à l'oscar du meilleur acteur ?

- A Le fondateur
- B Spotlight
- C Birdman
- D Fenêtre sur Pacifique

Réponse C. En 2015, c'est l'acteur Eddie Redmayne qui a ravi la précieuse statuette à l'interprète de Batman. Birdman remporte quand même 4 oscars dont ceux du meilleur film et meilleur réalisateur.

5 Avec lequel de ces réalisateurs n'a pas tourné Léonardo Di Caprio ?

- A Woody Allen
- B Steven Spielberg
- C Francis Ford Coppola



Réponse C. Le réalisateur a dirigé l'autre acteur fétiche de Martin Scorsese, Robert de Niro dans son film le Parrain.

6 - Quelle est la particularité du film "Les Choristes" ?

- A Ce fut le film le plus connu des années 2000.
- B Le film a fait près de 8 millions d'entrées en 10 semaines.
- C Les enfants qui chantent dans le film ne sont pas tous de nationalité française.



Réponse B. « Le film est l'un des plus gros succès de l'histoire du cinéma français, en réalisant huit millions et demi d'entrées en dix semaines d'exploitation. »

7 Lequel de ces films a valu un oscar à Benoit Magimel ?

- A La Pianiste
- B La tête haute
- C Cloclo
- D Carbone



Réponse B. Pour ce film de 2015 l'acteur s'est vu récompensé du César du meilleur second rôle.

8 A quel chanteur Alexandra Lamy donne-t-elle la réplique dans le film Belle Fille ?

- A Vianney
- B Mathieu Chedid
- C Patrick Bruel
- D Thomas Dutronc

Réponse D. Dans ce film de 2020 L'artiste incarne l'amant d'une nuit d'Alexandra Lamy. Ce dernier ne se réveille pas au petit matin et abandonne ainsi la comédienne à une suite de quiproquos sans fin.

9 Lequel de ces films réunit Robert de Niro et Jean Reno ?

- A The score
- B Ronin
- C Limitless
- D Hotel Rwanda



Réponse B. Dans ce film réalisé par John Frankenheimer, les deux comédiens font partie d'une bande de mercenaires chargée de récupérer une mystérieuse mallette à Paris.

10 Quelle est l'année de sortie du film "Qu'est-ce qu'on a fait au bon Dieu ?"

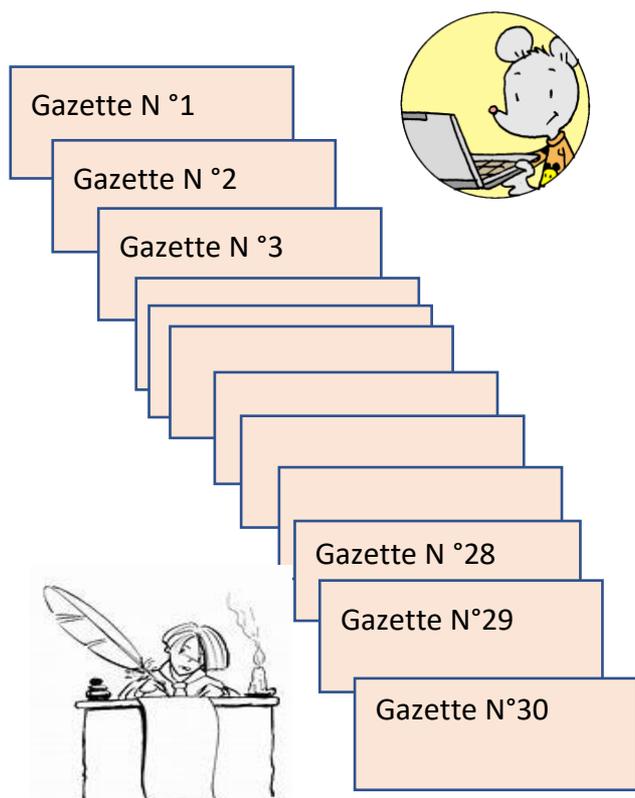
- A 2013
- B 2014
- C 2016
- D 2017

Réponse B. « En France, ce film est sorti le 16 avril 2014. »



Source : Var Matin, <https://www.quizz.biz/quizz/quizz>

La Gazette : Ce n'est qu'un AU REVOIR



D'où vient le terme « gazette » ?

Théophraste Renaudot, précurseur de la presse, lança sa fameuse Gazette en 1631. Le mot avait alors une saveur italienne : il venait d'être fraîchement emprunté à l'italien gazetta, qui signifie « feuille volante d'information ».

Le mot italien provenait lui-même du titre d'une publication vénitienne : La Gazzetta della novite, qui valait alors une gazetta, c'est-à-dire une petite pièce de monnaie.



Depuis le début du confinement nous avons la volonté très forte de garder le contact, et de continuer à tisser les liens qui unissent tous les membres de notre club.

Puisqu'il n'était pas possible de se voir et de pratiquer ensemble nos activités favorites nous avons décidé de prendre la plume et de venir vous visiter toutes les semaines **avec la gazette du Phénix Ollioulais** pour vous faire bouger, danser, chanter, lire, sourire, cuisiner

Nous avons lancé un **appel aux animatrices et animateurs** qui ont répondu présents et qui sont venus nombreux alimenter les rubriques de notre gazette d'une foule d'idées.

Et puis vous nous avez répondu, **vous nous avez adressé des messages d'amitié** et vous nous avez donné le courage de continuer à porter ce projet.

Aujourd'hui la reprise que nous attendions avec impatience, pointe son bout de nez, et nous allons bientôt nous retrouver. Nous allons pouvoir échanger de vive voix. **Aussi nous avons décidé d'interrompre la parution hebdomadaire de notre gazette.**

Nous allons toutefois conserver ce modèle d'échange mais nous allons en modifier le rythme de parution. Celui-ci sera lié aux événements auxquels notre club participera.

Ce n'est donc qu'un au revoir.

Nous vous remercions tous, chaleureusement, pour cette belle aventure que nous avons vécue ensemble

Avec toute notre amitié
Corinne et Geneviève
Commission Communication

*Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com
Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :
<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>*