



LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 1^{er} Avril 2021



Joyeuses Pâques



Au sommaire de cette édition :

Des cloches, des œufs, des poules, des lapins, des fleurs, des oiseaux, des poissons et ... du chocolat !!!

- Page 2 : Pourquoi des œufs et des lapins en chocolat pour Pâques ?
- Page 3 : La Gourmandise
- Page 3 : 3 Bonnes Raisons de ne pas se priver de Chocolat
- Page 5 : La Vie de notre Club
- Page 6 : Danse en ligne avec Danielle
- Page 6 : Gymnastique : Vacuum ou Abdos Hypopressifs
- Page 8 : Page Santé : Les Salades font elles perdre du poids ?
- Page 10 : Appel à Candidature : Gardien du Phénix
- Page 11 : Cuisine de Cristiane : Œufs et Cloches de Pâques / Le CACAVELLU
- Page 14 : Les Œufs Fabergé
- Page 18 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 18 : Balade Printanière Ollioulaise
- Page 21 : Exercice Cérébral et Solutions
- Page 23 : Courrier des Lecteurs



Pourquoi des œufs et des lapins en chocolat pour Pâques ?



Depuis l'antiquité, l'œuf est un symbole de vie et de renaissance, les romains, les perses et les égyptiens décoraient des œufs et se les offraient pour célébrer le retour du printemps.

Au 9^{ème} siècle, l'église catholique interdit la consommation d'œufs durant le carême, la période de privation juste avant Pâques. Cependant, comme les poules continuaient de pondre, les gens se retrouvaient avec des œufs en trop alors ils prirent l'habitude de décorer des œufs qui n'étaient plus consommables pour se les offrir entre eux.

Ce n'est qu'au 19^{ème} siècle, alors que le cacao est devenu plus accessible, que les chocolatiers vont commencer à confectionner des œufs en chocolat. Une tradition qui, depuis, ne s'est pas perdue... pour le plus grand bonheur de nos papilles !

Que symbolisent les œufs et les lapins en chocolat ?

L'œuf est symbole de fécondité et de vie. Pour les anciens grecs, déjà, offrir un lièvre comme cadeau était une manière de déclarer ses sentiments à quelqu'un (comme les bouquets de roses aujourd'hui, qui ont quand même plus de succès).

Par la suite, en tant que symbole d'amour et de fertilité, donc de vie, surtout à cause du grand nombre de petits auxquels une maman-lapin peut donner naissance.

Il a assez naturellement été associé par les chrétiens à la fête de Pâques, au point, qu'on est venu à imaginer que c'était un lapin qui distribuait les œufs !

Alors c'est la raison pour laquelle on a accumulé ces symboles. Soit le lapin qui est signe de l'être prolifique, soit l'œuf qui est symbole de fécondité et de vie.



Et parfois, ce sont d'autres animaux qui se chargent de distribuer les œufs !

Pâques est une fête pleine d'histoires et de coutumes différentes : La tradition allemande veut, pour les enfants, que ce soit un lapin blanc invisible qui les cache. Aux États-Unis et en Alsace, c'est un lièvre ; en Thuringe, une cigogne ; en Westphalie, un renard et en Suisse, un coucou ; et pour certains des cloches accompagnées de lapins distribuant des œufs colorés...

On trouverait plus logique que ce soit une poule qui distribue les œufs à Pâques, mais le lapin avait déjà un tel succès que c'est finalement lui qui a été adopté un peu partout.

Pour résumé, il n'existe pas une légende unique à propos du lièvre et des œufs de Pâques. Ce qui est sûr, c'est que pendant cette fête, peu importe quelle forme il a, on adore dévorer du chocolat !!!

Source : salondeschocolatiers.com – avril 2019



CLIN D'ŒIL



LA GOURMANDISE ...

Qu'il soit blanc, noir, praliné ou fourré,
Mes yeux brillent à la vue de ce petit carré.
Est-ce bien raisonnable cette envie de douceur ?
C'est certain, il va me mettre de bonne humeur.
Le savourer est un plaisir des plus délicieux,
Il explose en bouche, me transporte aux cieux.
Un léger remord nuit à cette belle gourmandise,
Parce mes petits bourrelets, soudain, il les attise.
Alors, il faudra plus de jours pour les effacer,
Que je n'ai mis de temps, ce carré, à déguster.



...est un vilain défaut !!!!!

Brigitte le 29.03.2021

3 Bonnes Raisons de ne pas se priver de Chocolat



Brillat-Savarin disait que la dégustation du chocolat offre « *une harmonie gourmande de couleurs, d'odeurs, et de sons qui s'emmêlent, s'ajoutent et créent le plaisir* ».

Il oubliait de préciser que le chocolat présente d'intéressantes vertus pour la santé.

Bonne raison n°1 : le chocolat noir est un antioxydant notoire

Le chocolat noir est source de magnésium, de phosphore et de potassium. Il a également des teneurs intéressantes en vitamine D et en vitamine B9. À noter que seul le chocolat à 70% minimum de cacao est riche en magnésium (206 mg pour 100 g) et en fibres (100 g apporte 12,6 g de fibres), participant ainsi à la couverture des besoins journaliers (*Source : Ciqual 2013*).

Le cacao, composant du chocolat noir, fait de cet aliment l'un des plus riches en flavonoïdes. Ces derniers sont des antioxydants appartenant à la famille des polyphénols, connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires dans l'organisme. Ils contribuent ainsi à lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Par ailleurs, les antioxydants du chocolat ont la capacité d'empêcher l'oxydation du "mauvais" cholestérol (LDL) qui le rendrait encore plus nocif pour les vaisseaux, prévenant ainsi l'altération des parois artérielles. Le cacao aurait également un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire. Les polyphénols qu'il contient ont pour effet de "fluidifier" le sang, de dilater les vaisseaux, de faire baisser la tension artérielle... Enfin, les propriétés antioxydantes du cacao sont plus élevées que celles du thé noir, du thé vert et du vin.

Bonne raison n°2 : le chocolat est bon pour le moral

On attribue aux composants du chocolat de bons effets sur le psychisme. En effet, les substances toniques présentes, comme la caféine, stimulent l'organisme tandis que le magnésium limite les effets du stress. Le chocolat contient aussi du tryptophane (acide aminé) précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur qui intervient dans les circuits de lutte contre la douleur. Elle améliore l'humeur, diminue l'anxiété, contribuant à une sensation d'apaisement et de bien-être. Déguster du chocolat induit une sécrétion d'endorphines, source d'euphorie.

Bonne raison n°3 : le chocolat permet de découvrir l'art de la dégustation

Le grignotage sucré peut rapidement conduire à un excès de gourmandise et à un sentiment de culpabilité. Le mot clé pour éviter cette situation d'excès ? La dégustation. En prenant le temps d'écouter tous ses sens, on se concentre sur l'instant présent et l'on ressent un plaisir différent, peut-être plus noble et satisfaisant, que celui ressenti lorsqu'un besoin compulsif est en train d'être assouvi. Le parallèle est très vite fait avec le vin et l'œnologie.



DEGUSTER : mode d'emploi.

Les conditions optimales de dégustation sont les suivantes : être détendu, dans un endroit calme et clair de température comprise entre 20°C et 25°C. Le morceau de chocolat doit peser au moins 10 grammes. Étape préliminaire : nettoyer son palais ! Si nécessaire, mangez un morceau de pain pour apporter un goût neutre en bouche.

Avec les yeux : bien observer, faire l'expérience de décrire son carré de chocolat. Quelles couleurs composent sa "robe" ?

Avec le nez : humer le carré de chocolat et choisir un adjectif qui le caractérise : doux, piquant, poivré, équilibré avec des senteurs.

Avec la bouche : laisser fondre quelques secondes. Les saveurs se développent peu à peu en bouche. Est-il acide ou plutôt amer ? Le goût est-il long en bouche ou bien disparaît-il rapidement ? Si le carré commence à fondre, on peut porter le carré de chocolat jusqu'au palais à l'aide de sa langue et frotter légèrement pour décupler les saveurs au niveau des papilles. On savoure le goût et l'on apprécie la texture. Est-elle crémeuse ou granuleuse ? Si on le souhaite, on peut se permettre de croquer. Le chocolat est-il lourd ? Léger ?

Le meilleur moment pour le déguster ?

A la fin d'un repas ou avec le café pour terminer sur une note sucrée, ce qui contribue à la satiété. Pour les plus férus de dégustation, le moment idéal sera entre deux repas, une fois la digestion bien avancée : la langue sera alors plus affinée pour recevoir les saveurs du chocolat.

Astuce : Dans un thé ou un café, "troquer" son morceau de sucre par 1 ou 2 carrés de chocolat noir.

Source : Sciences et Avenir / Nutrition – Mars 2018





La Vie de notre Club



Les adhérents du Phénix Ollioulais s'habillent aux couleurs de leur club



Mercredi 24 mars, Edel et Corinne vous ont accueillis pour une deuxième session de distribution des polos et t-shirts au logo du Phénix Ollioulais. Beaucoup d'entre vous ont exprimé leur satisfaction à la réception de leur commande et ont même souhaité compléter leur tenue sportive par d'autres articles. Pour répondre à ce souhait, avec le printemps qui pointe le bout de son nez, le soleil et la chaleur qui arrivent, nous vous proposons les articles ci-dessous pour vos prochaines escapades à la plage.

Série 1 :



Série 2 :



Pour que ces articles puissent être livrés avant l'été, envoyez-nous vos commandes dès que possible, en précisant la taille et la couleur. Le prix des articles sera calculé en fonction du nombre de demandes et vous sera précisé très prochainement.

Les modèles sélectionnés, de grande qualité, ont tous été testés et approuvés par le président et son bureau.

Dès la reprise des activités, nous envisageons d'organiser une grande fête de retrouvailles au cours de laquelle sera prévu un défilé en maillot pour l'Élection de Miss & Mister Phénix Ollioulais.





Danse en Ligne avec Danielle

Fred Astaire, de son vrai nom Frederick Austerlitz, est un danseur, chorégraphe, acteur, chanteur, magicien aux claquettes et compositeur américain né le 10 mai 1899 à Omaha et mort le 22 juin 1987 à Los Angeles.



À 6 ans, il foule les planches pour la première fois en se produisant avec sa sœur aînée Adèle. Fred Astaire est non seulement un enfant précoce mais aussi un danseur hors-pair. Il travaille dur, s'astreignant à un rythme soutenu. Leurs numéros séduisent la presse, ils enchaînent les spectacles à travers le pays jusqu'en 1933 quand Adèle délaisse ses chaussons de danse pour se marier. À 34 ans, Fred Astaire se lance alors en solo et cherche comment rebondir.



S'étant lié d'amitié avec Georges et Ira Gershwin, il interprétera nombre de standards de la comédie musicale de leur composition.

Son talent d'acteur est à l'image de son talent de compositeur, chorégraphe, danseur et magicien aux claquettes : captivant et intemporel.

VIDEO de FRED ASTAIRE et RITA HAYWORTH Dancing Forro :

Fruit d'un travail acharné certes, mais surtout d'une grande passion pour la danse..... Et le résultat est là : une " ENVOLÉE " de souplesse et de légèreté, un style aérien qui se marie avec une élégance naturelle, ça fait rêver.....

<https://youtu.be/hZlAa2okMyE>

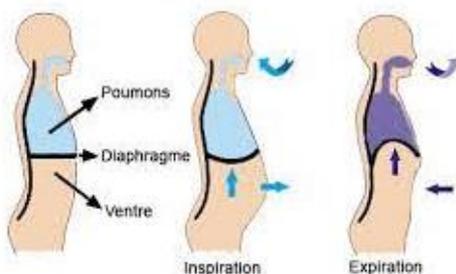


Bisous, Danielle

Gymnastique : Vacuum ou Abdos Hypopressifs

Mes Biches et Biquets Uniques et Préférés du Phénix Ollioulais, il y a quelques jours, j'ai rencontré un personnel de santé fort sympathique, mais pas que ... Nous avons discuté gym, et bien sûr abdos. Alors, j'ai découvert les abdos hypopressifs.

Bon, pas facile comme nom, mais un grand intérêt.



Ces abdos s'inspirent de la méthode Pilates, du Yoga, basés sur le principe de la respiration thoracique. Le plus par rapport aux abdos traditionnels, c'est qu'ils se pratiquent en **DOUCEUR**, même et surtout si vous avez des problèmes de dos, dans **DIVERSES positions** (allongée, assise sur une chaise, debout ...), vous pouvez donc les faire **N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE Quand** : tout est dans la **RESPIRATION**.

J'avais déjà évoqué cette respiration dans une précédente gazette.

On ne perd pas de temps, on s'y met illico presto. Toujours en distanciel mais, bientôt ?

On passe à l'action réelle.

Brigitte, qui vous veut du bien ...

Vacuum ou abdos hypopressifs :

l'exercice génial pour renforcer ses abdos profonds et avoir un ventre plat

Source : Femme Actuelle - 6 juillet 2020



Perdre du ventre et affiner sa taille simplement en respirant, et sans transpirer c'est possible ! Le stomach vacuum, aussi appelé abdos hypopressifs ou encore fausse inspiration thoracique, est un exercice de respiration qui permet de renforcer efficacement les abdos profonds, pour avoir un ventre plat. Zoom sur cette technique, accessible à toutes, qui gagne à être connue !

Vacuum, abdos hypopressifs : qu'est-ce que c'est ?

Le "vacuum", "stomach vacuum" ou encore le terme "abdos hypopressifs" désignent un seul et même exercice. Il s'agit d'une technique de respiration, appelée "fausse inspiration thoracique", que l'on utilise en yoga et en Pilates, et qui permettrait, d'obtenir un ventre plat et d'affiner significativement la taille, en douceur.

Cette technique est également très pratiquée par les apnéistes, pour augmenter leur capacité respiratoire.

Le stomach vacuum est un exercice qui ne demande pas beaucoup d'effort physique. Il consiste à contracter, grâce à un travail sur la respiration, le muscle transverse de l'abdomen, un muscle profond que l'on inclut dans les muscles des abdominaux.

Comment réaliser cet exercice super efficace pour renforcer les abdos profonds ?

Voici les étapes, pour réaliser correctement l'exercice des abdos hypopressifs, qui permet d'affiner la taille :

- Allongez-vous confortablement
- Déposez une main sur votre ventre, au niveau du nombril
- En inspirant, gonflez au maximum votre ventre, votre main se soulève
- Expirez, en vidant au maximum l'air de votre ventre, la main descend et le nombril se rapproche au maximum de la colonne vertébrale
- En aspirant votre ventre au maximum, contractez le périnée (au niveau du plancher pelvien, dans le bas ventre), le "vide" que vous formez va ainsi pouvoir remonter jusqu'aux côtes
- Relâchez, en inspirant et en gonflant à nouveau votre ventre au maximum, avant de renouveler l'expiration pour vider l'intégralité de votre ventre...



Debout, allongée, assise...

Quelle position adopter ?

Cet exercice de fausse inspiration thoracique peut aussi bien être réalisé en étant allongé, debout, à quatre pattes, assise sur les talons, assise sur une chaise... Une fois que vous avez compris la



technique, on vous aidant de votre main posée sur le ventre pour contrôler le souffle, vous pouvez pratiquer n'importe où et dans n'importe quelle situation !

Stomach vacuum ou fausse inspiration thoracique : l'exercice idéal pour avoir un ventre plat?

Si l'exercice des abdos hypopressifs semble facile à réaliser, ne fait pas transpirer et ne demande pas de niveau sportif particulier, il est pourtant très efficace lorsque l'on souhaite s'affiner au niveau du ventre.

Comment c'est possible ? Tout simplement, car lors de ce travail de respiration, combiné à un travail d'étirement de la zone, nous sollicitons les muscles profonds de la sangle abdominale, en particulier le transverse (le muscle qui se trouve autour de la taille) et en prime, nous offrons un massage à nos organes internes, notamment ceux qui jouent un rôle dans le transit intestinal...

L'avantage de cet exercice, c'est qu'il s'agit d'un renforcement musculaire en douceur de la sangle abdominale... Contrairement au célèbre crunch (ou enroulement vertébral), un exercice de musculation réputé pour être efficace pour dessiner les abdos, mais qui peut être mauvais pour le corps s'il est mal exécuté.

Quand réaliser cet exercice pour garder la ligne ?

La fausse inspiration thoracique peut être pratiquée dès que le pouvez, au cours de la journée, en évitant les périodes de digestion : à la maison, dans votre lit... Elle peut aussi tout à fait être intégrée dans une routine fitness, être pratiquée en alternance avec des exercices de gainage, ou même lors d'un cours de yoga ou de Pilates !

Le bon conseil : quelle que soit la zone de la silhouette que vous voulez cibler, il est toujours recommandé de varier les exercices, d'associer du renforcement musculaire, du gainage à des exercices plus cardio pour brûler un max de calories, et de solliciter l'intégralité du corps lors de vos séances de sport, que ce soit à la maison ou la salle de sport, pour obtenir un résultat harmonieux ! Et bien sûr, une activité physique régulière doit être accompagnée d'une alimentation équilibrée et variée, adaptée à vos besoins et dépenses énergétiques.

Page santé : Les salades font elles perdre du poids ?



Le printemps est là, on va bientôt ressortir nos tenues légères, le confinement nous a souvent fait prendre quelques kilos, alors on se dit, je dois faire attention je vais prendre une salade. Mais Salade ne rime pas nécessairement avec perte de poids. Tout comme la soupe, la salade a une réputation de plat minceur et santé...mais ce n'est pas toujours le cas ! Si on ne met que des légumes, on a vite faim et donc on compense par un en-cas sucré : pas du tout équilibré ! Quelques conseils pour vous aider. A vos saladiers.....

Geneviève

Un minimum de 3 ingrédients sont indispensables pour une salade équilibrée :

- **Les fruits et légumes** : certes mais lesquels ?

Laissez libre-cours à vos envies, du moment qu'elles soient de saison ! Si possible prenez du bio et du local. Crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve : peu importe ! Et pour la quantité, elle doit représenter 50% du plat.



- **Les féculents** : présents dans ¼ du saladier, ils sont nécessaires pour vous apporter la sensation de satiété sur la durée ! Céréales (pâtes, riz, quinoa), légumes secs (lentilles, pois chiches) ou encore pommes de terre, variez les plaisirs ! Si vous n'avez pas le temps de les cuire, pensez aux boîtes de conserves (lentilles, pois chiches) ou alors optez pour un

morceau de pain pour accompagner votre repas. S'il n'y a pas d'autres féculents, la quantité de pain représente l'équivalent de votre main en pain.

- **Les protéines** : œuf dur, dés de jambon, filet de poulet, saumon fumé ou encore thon en boîte, nombreuses sont les options rapides d'ajouter des protéines à votre salade. Pour la quantité, partez sur environ 100g par personne. Végétarien ? Combinez légumes secs et céréales dans une même salade et vous aurez un apport en protéines aussi efficaces que celles de la viande.

Un produit laitier optionnel peut accompagner votre salade :

La recommandation n'étant plus que de 2 par jour. Ils sont cependant essentiels à chaque repas pour les enfants et les personnes âgées. Ajoutez des dés de fromage à votre salade, ou mangez un yaourt en dessert ! Et la sauce au fromage blanc ? Elle n'est pas considérée comme un produit laitier car présente en trop petite quantité (il n'y a pas 100g de sauce par personne...)

La Sauce : Elle est un élément de choix important dans une salade.

Les vinaigrettes sont faites principalement de vinaigre et d'huiles, ce qui les rend très riches en matières grasses, en graisses saturées, en cholestérol et en calories.

Il est préférable pour votre ligne de choisir de l'huile pure ou une vinaigrette légère. Les diététiciens recommandent en graisses l'équivalent de 3 cuillères à soupe d'huile par jour et par personne (et 10g de beurre). Pour votre salade, vous pouvez donc partir sur 1 à 2 cuillères d'huile par personne. Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande l'huile d'olive, de noix et de colza.

En effet en fonction de leur composition en acides gras, les matières grasses présentent des qualités nutritionnelles différentes. Les aliments à privilégier sont les huiles végétales, notamment de colza et de noix riches en oméga 3, et l'huile d'olive (à alterner pour profiter des bienfaits de chacune).

Attention, cela ne veut pas dire que l'on peut en consommer à volonté : toutes les huiles même l'huile d'olive contiennent 100 % de matières grasses !

Variez donc selon les recettes !



Une petite astuce : il est aussi possible de mélanger plusieurs huiles dans une même salade ! Vous pouvez ajouter quelques épices : du poivre, du romarin, de l'origan, du persil, de l'ail haché.

Cela donnera du pep à vos plats !

Et les produits allégés en matières grasses ?

Ils peuvent constituer un bon moyen de limiter ses apports en matières grasses, mais attention à ne pas consommer plus de ces produits sous prétexte qu'ils sont allégés. Par exemple, environ 20 g de beurre allégé apportent la même quantité de graisses que 10 g de beurre classique. Attention, la mention « allégé en matières grasses » ne signifie pas zéro matière grasse mais fait référence à une réduction des graisses de 30 % par rapport à un produit standard.



Régalez-vous de bonnes salades équilibrées.





APPEL À CANDIDATURE : Gardien du Phénix

Très chers Phénix,

Notre club souhaite recruter un ou une bénévole disponible immédiatement pour s'occuper de notre bel oiseau le Phénix. N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé.

Geneviève et Jean Michel

Description des missions proposées :

Votre mission si vous l'acceptez sera de vous occuper du Phénix :

- Assurer son alimentation
- Lui faire faire de l'exercice
- Assurer les soins quotidiens et les soins en cas de problème de santé
- Faire un suivi psychologique pour éviter tout stress,
- Le protéger des prédateurs
- S'occuper de son habitat et de son environnement



Conditions requises :

- Être âgé de plus de 50 ans
- Être titulaire de la licence de la FFRS (Fédération Française Retraite Sportive)
- Être adhérent du club Le Phénix Ollioulais et à jour de sa cotisation

Compétences attendues :

Il s'agit d'une fonction de terrain aux facettes multiples. Il faut aimer être à l'extérieur et au grand air.

- Avoir de bons yeux et une bonne ouïe pour repérer les vols du Phénix et entendre les nuances de son cri et ses chants
- Bien maîtriser les sports de combat : pétanque, country, danse, gymnastique, cuisine
- Bien connaître les habitudes de l'animal (Alimentation, vaccins, jeux, ...)
- Connaître toutes les techniques pour éteindre un incendie



Conditions de travail :

- Logement de fonction mis gratuitement à la disposition du candidat
- Tenues de travail fournies par le club : 3 T-Shirts par an, 2 Joggings tous les 6 mois, 1 paire de chaussures de marche par trimestre
- Horaires : 30 heures par mois
- Salaire : salaire de la peur (Cf. le film avec Yves MONTAND)

Les candidatures sont à adresser au Président du Phénix.

Si dans les 2 mois qui suivent votre demande vous recevez une enveloppe contenant le logo du PHENIX OLLIOULAIS, c'est que votre candidature a été retenue.

Vous devez vous présenter IMMEDIATEMENT devant la Pyramide du Louvre où un personnel retraité vous indiquera l'envol à suivre.

Cet appel, après lecture, s'autodétruit dans les 30 minutes.





OEUFS ET CLOCHES DE PÂQUES



Mais d'où viennent donc les œufs de Pâques ? Certaines sources rapportent que les Perses s'offraient déjà des œufs il y a 5 000 ans. Ce fut ensuite le tour des Gaulois et des Romains. Pour toutes ces cultures païennes, l'œuf semble avoir été l'emblème de la vie, la fécondité et la renaissance. Ces traditions ont ensuite été assimilées par la chrétienté. L'œuf de Pâques est alors devenu un symbole de la résurrection. Il marque également la fin des privations imposées par le Carême.

L'œuf en chocolat, lui, est tout récent. Il naît au XIXe siècle, grâce aux progrès d'affinage de la pâte de cacao et à la mise au point des premiers moules en argent, en cuivre ou en fer étamé.

Pourquoi ces œufs en chocolat prennent-ils parfois la forme de "lièvres de Pâques" ? Dans les pays germaniques et anglo-saxons et dans certaines régions françaises, ce sont des lièvres ou des lapins de Pâques qui sont censés apporter les œufs. Ils ne sont pas seulement l'emblème de la fécondité : ils représentent également la déesse qui donne son nom à Pâques pour les Anglais et les Allemands, "Easter" et "Ostern".



Les premiers œufs peints apparaissent au XIIIe siècle en Europe. Ils sont alors souvent peints en rouge - évoquant le sang du Christ - et ornés de dessins ou de devises. À la Renaissance, dans les Cours royales, les œufs de poule sont remplacés par des œufs en or. Décorés de métaux précieux, de pierreries et de peintures d'artistes célèbres, ces objets connaissent leur apogée à la Cour de Russie, avec, notamment, les œufs du bijoutier Peter Carl Fabergé (1846-1920).

Autre explication : comme le dimanche de Pâques marque la fin du Carême, il marque la fin d'une période de privation alimentaire pour les pratiquants. Autrefois, cette tradition était plus respectée qu'aujourd'hui. Et pendant les 40 jours de jeûne, les fidèles ne mangeaient pas d'œufs. A la fin de la période, les croyants s'offraient les productions de leurs poules qu'ils avaient accumulées. Des œufs qui pouvaient être décorés, dès le XVe siècle. Depuis, les œufs en chocolat sont devenus le symbole de Pâques dans l'inconscient collectif.



Ainsi, juste avant Pâques, dès le Jeudi saint, les cloches des églises catholiques doivent se taire en signe de deuil. Aux enfants, il a longtemps été raconté que les cloches étaient parties à Rome pour être bénies par le pape. Quant aux cloches, elles ont aussi une histoire. Dans certaines régions françaises, il est expliqué aux enfants que ce sont les cloches qui apportent les œufs de Pâques. En fait, si on fait entrer les cloches dans cette légende de Pâques pour les plus jeunes, c'est parce que celles-ci jouent un rôle particulier.

Les cloches se remettent en activité et carillonnent à nouveau dans la nuit du samedi au dimanche de Pâques pour célébrer et annoncer la résurrection du Christ. Les cloches "reviennent" donc pour Pâques, et, selon la légende racontée aux enfants de certaines régions, elles apportaient les œufs, qu'elles semaient sur leur route.



Dans certaines régions et dans certains pays, tous les ans pour Pâques mais aussi pour des buffets, on prépare des œufs colorés :

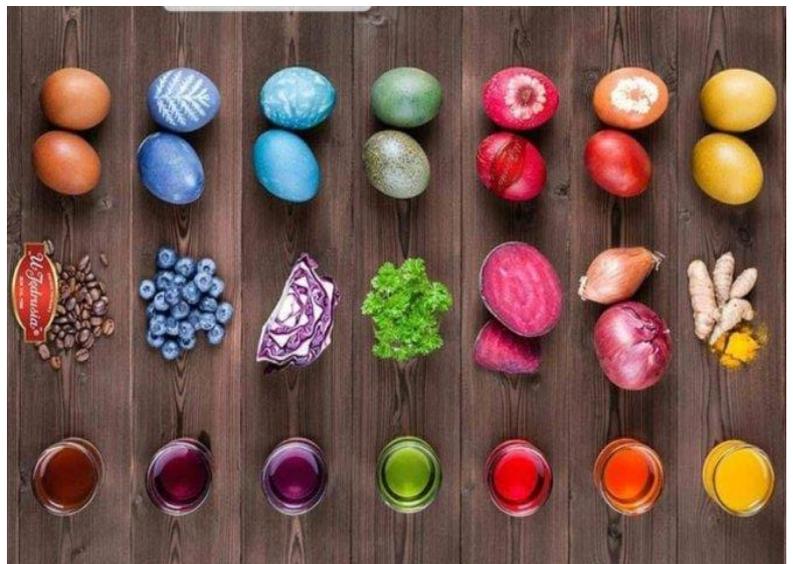
Il faut cuire les œufs en les mettant dans l'eau froide avec plein de pelures d'oignons (juste les feuilles sèches et brunes) et les faire cuire dans de l'eau très salée pendant 15mn. Une fois cuits, on prend un bocal, on ajoute beaucoup de cumin et 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc pour la conservation des œufs, puis les œufs cuits, qu'on a légèrement brisés, afin d'avoir un bon craquelé. On laisse macérer dans un endroit frais pendant 1 à 2 jours.

Le craquelé a deux avantages : 1) c'est très beau quand on épluche les œufs et 2) les œufs prennent le goût du cumin et des oignons.

Voici d'ailleurs d'autre moyens naturels pour colorer vos œufs de pâques. C'est mieux avec des œufs blancs mais donne aussi une couleur pastel aux œufs bruns.

Tableau pour obtenir les couleurs !!

Faites cuire vos ingrédients respectifs (par exemple pour les œufs bleus faites cuire le chou rouge dans une casserole d'eau jusqu'à ce que l'eau ait pris l'intensité de couleur souhaitée), laissez refroidir, puis ajoutez 2 càs de vinaigre blanc, qui conserve et aide à attacher la couleur à l'œuf. Quand ce colorant naturel est froid rajoutez vos œufs et laissez pendant 1 à 2 jours, dans la couleur. Une fois la couleur obtenue, sortez les œufs, séchez-les doucement avec du sopalin et graissez-les avec de l'huile pour les faire briller.



Petit passage en Corse pour Pâques !! Où le Lundi de Pâques on fête la Merendella

Jour de grande excitation et d'euphorie pour petits et grands. Tout le village prépare un pique-nique. Il se fait souvent en famille et pour partager ce repas champêtre, il n'est nul besoin d'aller très loin. Il suffit de faire la merendella hors de la maison, dans le jardin ou le maquis et tout le village y est convié !

Le gâteau traditionnel de ce jour-là : le Cacavellu

Ingrédients : 500 g de farine T65, 50 g de beurre mou, 13 cl d'eau, 1 sachet de levure de boulanger, 1 cuillère 1/2 à café de sel, 80 g de sucre, le zeste râpé d'une orange, 4 œufs.

Pour la dorure : 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 cuillère à café de lait.

Mettre dans un saladier, la farine, la levure, le sel, le sucre et le beurre.

Pétrir pour répartir le beurre dans la farine. Ajouter l'eau et le zeste. Pétrir 20 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. Former une boule et laisser lever dans le saladier recouvert d'un torchon pendant 2 heures. Pétrir de nouveau 1 minute pour chasser l'air et prélever 100 g de pâte. Former une boule avec la pâte restante.

Avec les doigts, creuser un trou au milieu de la boule et écarter la pâte pour former une couronne. Disposer les œufs sur la couronne en enfonçant légèrement pour former un creux.

Avec les 100 g de pâte, façonner un long boudin et couper en 8 morceaux égaux. Avec 2 morceaux, former des croisillons pour maintenir un œuf sur la couronne. Procéder de la même façon pour les 3 autres œufs. Poser sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et laisser lever 50 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° pendant 20 minutes. Dorer au pinceau et enfourner pendant 40 minutes.

Joyeuses fêtes de Pâques à tous, Cristiane



LES ŒUFS FABERGÉ, CHEFS D'ŒUVRES DE L'ART ET DE LA JOAILLERIE

Objets de fascination, symboles de luxe, considérés comme des chefs d'œuvres de l'art et de la joaillerie, ils font partie des créations des XIX^{ème} et XX^{ème} siècles les plus célèbres et les plus convoitées de notre ère.

Pâques est l'occasion de les découvrir : il s'agit des fameux Œufs de Fabergé.

Traversons l'espace et le temps jusqu'à Saint-Petersbourg ...



Corinne, guide touristique à ses heures ;-)

Le nom Fabergé est d'origine française. Lors de la révocation de l'édit de Nantes par Louis XIV en 1685, la famille est contrainte de quitter la Picardie où elle était établie et s'installe dans la région de la Baltique où elle obtient la nationalité russe.

En 1842, Gustave Fabergé va s'établir à Saint-Pétersbourg et ouvre un atelier d'orfèvrerie à proximité du Palais d'hiver où résident les Romanov, au pouvoir depuis plus de 250 ans.

Pierre-Karl Fabergé, fils aîné de Gustave, naît le 30 mai 1846. Il fréquente l'atelier de son père et des écoles réputées, puis entreprend un voyage à travers l'Europe à la rencontre des plus grands orfèvres de France, d'Allemagne, d'Italie et d'Angleterre. À son retour, il développe progressivement l'entreprise familiale. Fabergé devient alors une maison prestigieuse ; elle a le privilège d'être l'un des rares fournisseurs de la Cour impériale. Grâce aux plus beaux métaux et aux plus précieuses des pierres, Pierre-Karl Fabergé crée des bijoux, des fleurs, des cadres, des pendules... Fabergé pare les princesses et décore les intérieurs des tsars et des empereurs.

En 1885, le tsar **Alexandre III** règne avec son épouse **Maria Feodorovna**. Le tsar est un incroyable mécène amoureux des arts, client de Fabergé depuis de nombreuses années. Maria Feodorovna, née Dagmar de Danemark, avait été unie au tsar de Russie à l'issue d'un mariage arrangé par sa famille. Elle se sentait seule dans un empire lointain et souffrait du mal du pays et de mélancolie. Témoin du chagrin de la tsarine, le tsar commanda à Fabergé un bijou en forme d'œuf qui contiendrait une surprise et qu'il pourrait offrir à son épouse pour les fêtes de Pâques.

La tradition de s'échanger des œufs pour Pâques était à cette époque bien ancrée dans les familles royales européennes, et particulièrement chez les orthodoxes.



Avec son frère Anthon, Pierre-Karl Fabergé à qui le tsar a donné carte blanche, travaille presque une année entière à la conception de son œuf ! Maria Feodorovna est enchantée lorsqu'elle découvre cet **Œuf à la Poule**. Sa coquille extérieure est en or blanc opaque avec un cœur en or mat. En l'ouvrant, elle découvre une petite poule en or gravé de différents tons avec des yeux en rubis, et qui renferme à son tour une minuscule couronne impériale incrustée de diamants ! Cet Œuf à la Poule surprend par sa pureté et sa délicatesse. Ainsi est né le tout premier œuf de Fabergé, initiant la tradition séculaire consistant à offrir des œufs aux femmes et mères aristocrates. Chaque année, les œufs gagneront en créativité et en complexité.

Les œufs Fabergé étaient principalement offerts aux épouses d'Alexandre III et de Nicolas II à l'occasion de la fête de Pâques. Les œufs sont des pièces à part qui illustrent l'histoire des Romanov et plus particulièrement du dernier couple impérial.

Pour son œuf de Pâques de 1891, **L'Œuf au Pamyat Azova**, Fabergé choisit de commémorer le périple du prince héritier embarqué pour une grande expédition de 10 mois en Orient.

La coquille est faite d'héliotrope, une pierre vert sombre suggérant la profondeur de l'océan et sur laquelle sont appliquées des volutes d'or sertis de diamants. Lorsqu'on l'ouvre se dévoile, posée sur une plaque d'aigue-marine, une réplique exacte en or du navire sur lequel navigua Nicolas.



En 1896, **Nicolas II** succède à son père. Nicolas et son épouse **Alexandra** collectionnent les pièces Fabergé, dont les célèbres œufs qui, chaque année à Pâques, viennent enrichir le trésor impérial. Destinés à la tsarine et à la mère de Nicolas II, ils sont d'une finesse d'exécution extraordinaire. Chacun fait entre 12 et 25 cm de haut.



En août 1904, la tsarine donne naissance à l'héritier tant attendu après 4 filles. Fabergé conçoit un cadeau spectaculaire pour marquer l'évènement : **L'Œuf au Trophée d'Amour**. Facturé un peu moins de 10 000 roubles soit l'équivalent de 92 000 euros actuels, l'œuf est remis au tsar dans son bureau par Pierre-Karl Fabergé en personne, preuve de l'importante prise par l'artiste au sein de la famille impériale.

Carl Fabergé dans les années 1900

Tous les œufs contiennent une surprise comme un petit objet, un portrait finement réduit ou un automate. **L'Œuf au paon** cache par exemple un paon mécanique dont la fabrication a pris 3 ans... Lorsqu'on le remonte, il fait la roue en déployant ses plumes !



En 1914, Fabergé réalise l'un de ses derniers œufs, **L'Œuf aux mosaïques** : il témoigne d'une excellence qui en fait l'un des plus beaux des 50 œufs impériaux réalisés au total.



Nicolas II, son épouse et leurs 5 enfants en 1913

La Russie du début du XX^{ème} siècle reste un pays profondément inégalitaire. Une part importante de la population vit dans une extrême pauvreté et les gens meurent de froid dans les rues. Une petite élite fabuleusement riche vit sans se soucier du lendemain.

Le couple impérial, détaché de son peuple, continue à vivre dans un conte de fée... jusqu'à l'abdication de Nicolas II en février 1917.

En 1918, le tsar et sa famille sont exécutés dans le sous-sol d'une maison à Ekaterinbourg. Pierre-Karl Fabergé trouve refuge avec sa famille à Lausanne et meurt à 74 ans le cœur brisé, en murmurant : « *Ceci n'est plus la vie* ».

Le monde impérial disparaît, et avec lui la maison Fabergé fermée par les bolcheviks.

Les créations de Fabergé sont immédiatement confisquées aux membres de la famille Romanov par le nouveau pouvoir soviétique, qui a besoin d'argent de toute urgence. Les trésors recueillis sont évalués. Les aristocrates vendent les pièces non confisquées pour une bouchée de pain, simplement pour pouvoir survivre. Les acheteurs étrangers sauvent ce qui peut l'être. Beaucoup de ces objets se retrouvent à Paris et dans les ventes aux enchères aux États-Unis. Les autres sont dispersés aux quatre coins du monde... En 2007, le nom Fabergé est racheté par l'artiste joaillier français Frédéric Zaavy. Il propose alors de nouvelles créations, tout en veillant à préserver l'esprit du fondateur.

QUE RESTE-T-IL DES ŒUFS FABERGÉ ?

À l'issue de la révolution russe, les œufs impériaux ont été pillés et disséminés à travers le monde, donnant lieu à la plus intrigante des chasses aux œufs ! En plus des 54 œufs impériaux, 17 autres avaient été commandés par des clients privés. Certains d'entre eux ont trouvé leurs places dans des musées, ou font partie de collections privées, alors que d'autres ont disparu sans laisser de traces. L'un d'eux, **L'Œuf Nécessaire** de Fabergé fabriqué en 1889, était censé avoir survécu à la révolution : il avait été vendu en 1952 par une famille d'antiquaires à un acheteur mystérieux uniquement identifié comme « un étranger ». Depuis ce jour, sa trace a été perdue. Cet œuf était richement orné de diamants, de rubis et d'émeraudes, et était conçu de manière à contenir des objets de luxe tels que des broches et des brosses à cheveux.



Deux richissimes américaines, Marjorie Merriweather Post et Lillian Thomas Pratt, ont acquis, à elles deux, près de 250 pièces Fabergé, dont 7 œufs. Les 2 œufs de Marjorie Merriweather Post sont dans son ancienne demeure devenue le *Hilwood Museum* à Washington : **L'Œuf aux douze monogrammes** (1895) et **L'Œuf Grisaille** (1914). Les 5 œufs de Lillian Thomas Pratt sont légués au *Museum of fine Arts* de Richmond en Virginie : **L'Œuf du tsarévitch** (1912), **L'Œuf de Pierre le Grand** (1903), **L'Œuf au Pélican** (1898), **L'Œuf de la Croix Rouge** (1915) et **L'Œuf aux miniatures tournantes** (1896).

L'Œuf à la pendulette à serpent a été offert à Rainier III de Monaco lors du grand prix de Monaco en 1974 par un ami de la famille qui souhaite rester anonyme.

Malcom Forbes a acheté son premier œuf en 1955 lors d'une vente aux enchères au prix record de 50 000 dollars. Il finit par acquérir 9 œufs et des centaines d'autres pièces. Cette collection exceptionnelle est rachetée en 2015 par un milliardaire russe, Viktor Vekselberg, pour plus de 100 millions de dollars. Propriétaire du palais Chouvalov à Saint-Pétersbourg, transformé en **Musée Fabergé**, Vekselberg y expose les neuf œufs impériaux ainsi que d'innombrables autres objets du célèbre orfèvre.

Voici les œufs visibles au *Musée Fabergé* :

L'Œuf à la poule (1885), le tout premier de la série, **L'Œuf de la Résurrection**, qui pourrait être en fait la surprise de **L'Œuf Régence**, dit Œuf Renaissance (1894), **L'Œuf aux fleurs de printemps** (1899-1903), **L'Œuf au muguet** (1898), **L'Œuf au coucou** (1900), **L'Œuf à l'oranger** (1911), **L'Œuf à la croix de Saint-Georges** (1916), **L'Œuf du 15^{ème} anniversaire** (1911), **L'Œuf à la rose** (1895), **L'Œuf au carrosse du couronnement** (1897) et la surprise de **L'Œuf mauve**, qui est perdu (1897).



À gauche, L'Œuf à la Rose recouvert d'émail rouge, orné de flèches de Cupidon symbolisant l'amour que porte le tsar à son épouse. Il s'ouvre pour révéler un bouton de rose jaune articulé contenant deux surprises aujourd'hui perdues : une réplique miniature de la couronne impériale et un pendentif de rubis.

Au centre, L'Œuf du Couronnement (diamant, or, émail et cristal) fabriqué à l'occasion du couronnement de Nicolas II et Alexandra Feodorovna

À droite, L'Œuf au Muguet (perles fines, rubis, diamants, cristal, or, vermeil et émail)

10 œufs reposent au *Kremlin* : **L'Œuf au Pamyat Azova** (1891), **L'Œuf des muguetts de la Madone** (1899), **L'Œuf au transsibérien** (1900), **L'Œuf aux trèfles** (1902), **L'Œuf à la cathédrale Uspensky** (1906), **L'Œuf au palais d'Alexandre** (1908), **L'Œuf au Standart** (1909), **L'Œuf équestre du tsar Alexandre III** (1910), **L'Œuf du tricentenaire des Romanov** (1913), **L'Œuf militaire en acier** (1916).



Le roi George V et la reine Mary d'Angleterre étaient de grands admirateurs des objets signés Fabergé, c'est pourquoi en 1933 ils ont fait l'acquisition de trois œufs impériaux. Les œufs appartiennent désormais à la reine Elizabeth II : **L'Œuf au panier de fleurs sauvages** (1901), **L'Œuf à la colonnade** (1910), **L'Œuf Mosaïque** (1914).

L'œuf Mosaïque

De nombreux autres œufs sont la possession de collectionneurs en France, en Angleterre, en Allemagne, au Qatar, aux États-Unis ou en Suisse, comme le magnifique **Œuf au Paon** (1908), **L'Œuf au Cygne** (1906) et **L'Œuf Youssopov** (1907), propriétés de la Fondation Edouard et Maurice Sandoz.

La collection de Mathilda Gelding Gray peut être admirée au *Métropolitan Museum of Art de New-York* : **L'Œuf Napoléonien** (1912), **L'Œuf du Caucase** (1893), **L'Œuf aux Palais Danois** (1890).

Un œuf inachevé a été retrouvé, celui de 1917. Jamais présenté à tsarine, il est très émouvant car un hommage à son fils : **L'Œuf de la Constellation** (1917).

Sur les 50 œufs impériaux, 8 demeurent introuvables. Depuis la Révolution, ils ont disparu sans laisser de trace, sans doute cachés quelque part, attendant d'être découverts : **L'Œuf à la poule dans un panier** (1886), **L'Œuf à l'ange** (1888), **L'Œuf aux perles** (1889), **L'Œuf aux portraits d'Alexandre III** (1896), **L'Œuf mauve** (1897) sauf la surprise conservée dans la Collection Vekselberg, **L'Œuf empire néphrite** (1902), **L'Œuf du jubilé danois** (1903), **L'Œuf commémoratif en l'honneur du tsar Alexandre III**.



Aujourd'hui encore, de nombreuses pièces Fabergé surgissent aux enchères presque chaque jour dans le monde ! Il y a quelques années un œuf de Fabergé d'une valeur de 20 millions d'euros s'est retrouvé, non identifié, sur l'étalage d'une brocante aux Etats-Unis. Au même titre que d'autres exemplaires, l'œuf était considéré comme perdu pendant plusieurs années. Il avait été aperçu en public pour la dernière fois en mars 1902 et avait été vendu, entre temps, à un humble ferrailleur pour la modique somme de 8 000 €. Ignorant la valeur du trésor qu'il avait entre les mains, il avait prévu de fondre l'œuvre pour en revendre l'or avant de tomber, en 2012, sur un article révélant qu'il s'agissait en réalité d'un œuf de Fabergé original d'une valeur de 20 million d'euros. Entreposé dans une cuisine pendant des années, l'œuf d'or légendaire a depuis intégré une collection privée et a été exposé en public à plusieurs occasions.

Œuf en émail bleu à nervures -1887.

L'œuf contient une horloge Vacheron-Constantin.

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

Très chers Phénix Lecteurs

Cette semaine je souhaite vous faire partager un roman que j'adore et que je relis chaque fois avec beaucoup de plaisir. Un roman classique de la littérature américaine publié en 1961 et écrit par la romancière **Harper Lee** : « **Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur** ».



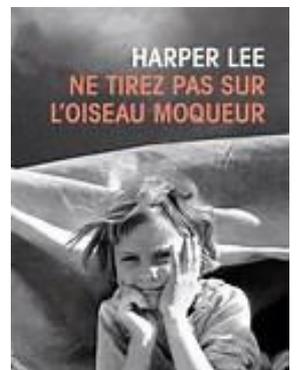
Harper Lee est une romancière américaine née en 1926 à Monroeville en Alabama. *Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur* est son premier roman qui obtient un immense succès et le prix Pulitzer de la fiction en 1961.

Le récit de ce premier roman prend place dans les années trente pendant la Grande Dépression dans la ville fictive de Maycomb en Alabama, au cœur de l'Amérique sudiste ségrégationniste. Atticus Finch, avocat et veuf, élève ses deux enfants Jean-Louise (surnommée Scout) et Jeremy (Jem), avec l'aide d'une gouvernante noire, Calpurnia, qui tient lieu de mère aux deux enfants.

Homme intègre et rigoureux, Atticus Finch est commis d'office pour défendre un Noir accusé d'avoir violé une femme blanche.

Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur est conté par le personnage de Jean-Louise Finch, dit Scout. Il s'agit d'une enfant vive et intelligente qui tente désespérément de comprendre le monde des adultes. Nous la voyons évoluer entre ses six et neuf ans. Sa maturité, sa grande franchise et son innocence en font un personnage attachant. Et son humour ne manque pas de nous faire souvent sourire.

Cette légèreté, l'humour présent permettent de rendre les sujets abordés d'autant plus poignants. Sont abordés le sujet du racisme, l'histoire de l'Amérique des années trente, et une énigme, celle de savoir qui est ce mystérieux voisin Boo Radley.



Ce livre est bouleversant au plus haut point. C'est un petit bijou qu'il faut déguster, ou plutôt dévorer, une merveilleuse réflexion sur la condition humaine, et sur l'enfance.

BALADE PRINTANIÈRE OLLIOULAISE

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Prémérés du Phénix Ollioulais, avec cette douceur printanière nous avons un besoin irrésistible de prendre l'air. Alors pourquoi ne pas profiter de notre superbe patrimoine Ollioulais ?

À quelques pas seulement de chez vous, vous flânerez dans les ruelles Ollioulaïses pour vous retrouver quelques pas plus tard sur le site du château féodal où, à souhait, vous admirerez la vue imprenable de notre beau village, de ses alentours et apprécierez les vestiges confortés du château.

Fermez les yeux et remontez plusieurs siècles en arrière, RÊVEZ !!!!



La ville d'Ollioules est un véritable musée à ciel ouvert.

Ne pas rater : avant de monter jusqu'au château ou en descendant, n'oubliez pas de vous arrêter au jardin botanique des Vintimille pour contempler les diverses essences méditerranéennes et en respirer les effluves, à cette période c'est le meilleur moment.



Brigitte qui vous souhaite une belle balade printanière.

Attention : pas plus de 6 personnes !

LES VESTIGES DU CHÂTEAU FEODAL



Le château féodal d'Ollioules autrefois



Vue de la rue Barthélémy Dagnan



Les ruines aujourd'hui et l'amphithéâtre où, certains soirs d'été, des concerts sont organisés par le Comité Officiel des Fêtes d'Ollioules.

LE JARDIN BOTANIQUE DES VINTIMILLE



Une petite halte dans ce jardin en montant ou en descendant du Château :

un petit coin de paradis !!!!

J'adore le cabanon, s'il pouvait nous raconter son vécu !!!



La ville d'Ollioules vous propose de découvrir les vestiges du Château Féodal. Cristallisé et sécurisé en 2012-2013, le site du château est à présent visitable en toute liberté. Des panneaux disposés à l'intérieur des ruines vous aideront à mieux comprendre leur évolution.

Le site du château féodal d'Ollioules

L'emplacement du château répond à une nécessité stratégique. Situé au débouché des Gorges d'Ollioules, sur une hauteur bordant la Reppe, il surveille la plaine au sud, et contrôle le passage des gorges au nord. Au fil des siècles, les occupants successifs ont profondément modifié le bâti d'origine. Du matériel épars et un grand nombre de pierres taillées puis réutilisées témoignent d'une occupation romaine sans que l'on puisse la localiser avec certitude. La première mention d'Ollioules remonte à l'an 1031.

À cette époque, le territoire appartenait aux vicomtes de Marseille qui firent probablement construire le château primitif dont les traces ont disparu à ce jour.

En 1044, la « forteresse » est mentionnée lorsque les vicomtes de Marseille y établissent un château.

L'habitat devait y être diffus, mal structuré et peu défendu.

Les moines de Saint-Victor détenaient également des droits à Ollioules mais, en 1096, on trouve témoignage de l'existence d'un projet d'église paroissiale destiné au chapitre cathédral de Toulon. Une entente fut signée un siècle plus tard, en 1143, entre le monastère et l'archevêché. Le castrum d'Ollioules revint alors à l'abbaye Saint-Victor tandis que l'église restait au chapitre de Toulon.

Les Vintimille d'Ollioules

L'an 1266 marque un tournant majeur dans la vie et l'évolution architecturale du château. Le mariage entre Sybille de Signes d'Evenos et Emmanuel de Vintimille voit l'entrée en scène à Ollioules de cette grande famille italienne, amie du comte Charles 1er d'Anjou, frère du roi Louis IX (Saint-Louis). Le mariage entre ces deux familles va entraîner une grande campagne de restructuration et d'agrandissement du site.

Le temps des troubles

La première moitié du XIV^e siècle marque le début d'une longue période de guerre qui, alliée à une dégradation des conditions climatiques, va fragiliser les populations.

Ces temps de guerre engendrent de grandes campagnes de restructurations des fortifications et le château va se doter pour la première fois d'une défense. La forteresse doit pouvoir servir de refuge aux villageois. Cette première campagne de travaux de fortification s'étend de 1323 à 1335. On voit apparaître de nouveaux remparts, les murs extérieurs sont épaissis, les portes et les fenêtres sont rétrécies et transformées en archères. En 1343, à la mort du roi Robert, la situation d'Ollioules se modifie radicalement. Les conditions climatiques et les querelles politiques s'aggravent encore. En 1348 éclate une première série de guerres civiles opposant Marseille à la reine Jeanne, fille du roi Robert, Comte de Provence et roi de Naples (1278-1343).

Le développement de la propriété et la fin de la féodalité

À partir de 1471 apparaissent des actes d'habitation un peu partout en Provence. En 1507, les Vintimille installent seize familles de paysans près de la tour seigneuriale. Le site connaît encore une occupation, mais elle est beaucoup moins importante. Les seigneurs n'y vivent plus. La pauvreté des lieux encourage les bergers, les agriculteurs et les carriers à tirer profit du site abandonné. C'est alors qu'il sera peu à peu démantelé. Les pierres extraites sur le site serviront à bâtir de nouvelles maisons au pied de la colline ou à agrandir les habitations du village.

En 1720 et 1721, la peste se répand en Provence. Le château servira de refuge aux pestiférés qui seront parqués dans les anciens murs du château.

L'an 1795 marque la destruction partielle des portes de la ville, qui seront toutes démantelées au second Empire.

Sauvées de la destruction par la famille Pagèze qui en devient propriétaire en 1974, les ruines seront rachetées par la commune en 1999 pour le franc symbolique.

EXERCICE CÉRÉBRAL



Exercices pour les amoureux des chiffres :

Trouvez l'erreur : travail à durée variable

On a coutume de dire que le compagnonnage est difficile et exténuant. L'affirmation est -elle vérifiée ? Les compagnons du tour de France travaillent en moyenne 8 heures par jour, soit un tiers de la durée totale des 24 heures d'une journée.

Leur durée annuelle de travail équivaut donc au tiers de 365 jours de l'année, soit environ 122 jours. Mais ils chôment les deux derniers jours de la semaine., ce qui représente 104 jours par an.

En retranchant 104 jours de 122 jours il ne leur reste que 18 jours de travail.

Mais le cumul des jours fériés et des congés représente plus de 18 jours dans l'année.

Conclusion : Les compagnons du tour de France ne travaillaient pas.

Cette affirmation est fautive évidemment mais pourquoi ?

A vous de trouver l'erreur.

Le mathématicien et les ratures :

Pour ses recherches en algèbre un mathématicien inscrit sur un papier les nombres entiers de 1 à 30 inclus. Puis il en raye certains de telle manière qu'il ne reste plus aucun nombre entier qui ne soit pas le double d'un autre.

Quels sont ces nombres entiers ?

Solutions : Exercice cérébral : édition du 25/03/2021

La langue française en quiz : Les solutions sont en rouge

Source : *Var Matin*



1 – Dans quelle famille de langues le français fait-il partie ?

- A – Les langues germaniques
- B – les langues celtiques
- **C – les langues romanes Le français devenu la langue officielle de la France en 1539, est une langue indoeuropéenne de la famille des langues romanes.**
- D – les langues balto-slaves

2 – Quels éléments grammaticaux la phrase mnémotechnique « Mais où est donc Ornica ? » permet-elle de retenir ?

- A – les adverbes
- B – les préfixes
- **C – les conjonctions de coordination : Cette phrase mnémotechnique permet de retenir les conjonctions de coordination : Mais, ou, et, donc, or, ni, car.**
- D – les adverbes invariables

3 – Qu'est-ce qu'un lazaret

- A – le nom d'un saint
- B – l'employé d'une gare
- **C – un lieu d'isolement. Un lazaret est un établissement où l'on isole les arrivants d'un pays infecté par une maladie contagieuse.**
- D – un petit fouet

4 – Quel nom porte la couleur obtenue à partir d'encre de seiche ?

- **A – sépia**
- B – chaudron
- C – zinzolin
- D – ponceau

5 – Que collectionne un calcéologue ?

- A – du calcaire
- **B – des chaussures**
- C – des caleçons
- D – du chardon

6 – Comment appelle-t-on les habitants de Saint Omer ?

- A – les Comérois
- B – les Saint Omerais
- C – les Omériques
- **D – les Audomarois. En référence à l'ancien nom de l'évêque qui donna son nom à la ville, après sa canonisation**

7 – Comment qualifie-t-on une personne qui accouche pour la première fois ?

- A – Primitive
- B – Primerose
- **C – Primipare**
- D – Primaire



8 – Qu'est-ce qu'un solécisme ?

- A – une représentation du soleil
- **B – une faute de syntaxe**
- C – une faille terrestre
- D – une figure de voltige

9 – Quelle est la bonne orthographe de ce mot ?

- **A – laryngologie. Ce terme médical fait référence à l'étude du larynx et de ses affections.**
- B – laryngologie
- C – larynguologie
- D – laraingologie

10 – Quel terme ne fait pas référence à une religion indienne ?

- A – sikhisme
- B – jaïnisme
- C – soroastrisme
- **D – shenisme est le nom de la religion traditionnelle chinoise.**

11 – Qu'est-ce que la délitescence ?

- A – la propension au délit
- B – la perte de la force physique
- **C – un processus de désagrégation. C'est le processus par lequel un corps se désagrège en absorbant de l'eau ou de l'humidité.**
- D – L'action de délocaliser

12 – Comment s'appelle la science à l'origine des mots ?

- A – la terminologie
- **B – l'étymologie. La terminologie est l'étude des systèmes de termes et notions, la phonétique est l'étude des sons et la sémiotique est la théorie générale des systèmes de signes.**
- C – la phonétique
- D – la sémiotique

13 – Parmi ces verbes lequel est synonyme de frelater ?

- A – fricoter
- B – voler
- **C – altérer**
- D – suspendre

14 – Comment s'écrit le pluriel du mot pot au feu ?

- **A – pot au feu. Ce mot est invariable**
- B – pots au feu
- C – pot aux feux
- D – pots aux feux



15 – Qu'est-ce qu'un mastodonte ?

- A – un monument funéraire
- **B – un mammifère fossile. Le mastodonte est un mammifère fossile voisin de l'éléphant. Par extension il peut également désigner une personne de forte corpulence.**
- C – un soin dentaire
- **D – une personne très corpulente.**

Le Courrier des Lecteurs

Vous nous avez transporté de l'hiver au printemps d'un coup de baguette magique !!
Vous êtes nos "FÉESNIX OLLIOULAISES" 😊😊
C'est toujours avec plaisir et intérêt que nous lisons "votre Gazette" qui nous transporte et nous instruit.... tout en ne manquant jamais d'humour ni de bienveillance !!!
Bonne Pâques à vous toutes et tous et à très bientôt... MARGUERITE et ses FILLES

Je pense très fort à vous toutes et tous et encore merci à Geneviève et Corinne
gros bisous
France

Si certains articles vous ont semblé bizarres, fantastiques, ou un peu fous...

Ne vous tracassez pas, nous allons très bien !...

*Ce n'est rien d'autre que l'effet d'un petit poisson
qui est venu chatouiller nos esprits ;-)))*

On vous embrasse,

Les webmasters de la Gazette, Geneviève et Corinne



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>