

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 18 mars 2021

Au sommaire de cette édition :

- Page 2 : Assemblée Générale du 11 mars
- Page 4 : Séances en direct
- Page 4 : La Rubrique de Bob
- Page 5 : Gymnastique : Cuisses musclées et affinées
- Page 7 : Country : Maggie Gallagher
- Page 9 : CoDyGo : Michael Flatley
- Page 10 : Cuisine de Cristiane : Les Cannelés
- Page 11 : Conseil Santé : Le Paracétamol
- Page 13 : Le Phénix dans l'Histoire
- Page 17 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 18 : Exercice Cérébral et Solutions
- Page 19 : Courrier des Lecteurs

À la rencontre du Printemps

Cheveux au vent
Tambour battant,
Allons-nous-en,
À la rencontre du printemps.
Des arbres, des toits, des auvents,
Il pleut des milliers d'hirondelles.
Le soleil verse sur les champs,
De pleins paniers de fleurs nouvelles.
Cheveux au vent
Tambour battant,
Allons-nous-en,
À la rencontre du printemps.
Prenons nos trompettes gaiement
Et sonnons la mort de l'hiver.
La terre est comme un agneau blanc
Dans les bras nus de l'univers.
Cheveux au vent
Tambour battant,
Allons-nous-en,
À la rencontre du printemps.

Maurice Carême

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 11 MARS 2021



Très chers Phénix,

Notre Assemblée Générale s'est tenue le 11 mars 2021. Je vous propose de faire un point sur cet événement qui représente un moment important et fort dans la vie de notre club.

Geneviève

Les modalités d'organisation de notre assemblée générale du 11 mars 2021 :

Compte tenu des restrictions aux déplacements et rassemblements mises en œuvre pour répondre à la crise sanitaire notre Assemblée Générale n'a pas réuni, comme le veut la tradition, tous les adhérents. Elle a été organisée en deux temps et conformément aux modalités prévues par les textes portant adaptation et simplification des règles de réunions et de délibérations des assemblées Générales d'Associations :

- **Une réunion en Visio conférence** limitée pour des raisons matérielles aux membres du bureau, aux membres des commissions et aux animateurs.



- **La possibilité pour tous les adhérents de s'exprimer.**

Vous avez été appelés à voter en retournant votre bulletin de vote, à poser des questions et à faire des propositions. Pour exercer vos droits en toute connaissance vous avez été destinataires des documents élaborés par le Bureau du Phénix Ollioulais.



Les votes pouvaient être adressés par voie électronique, par courrier postal, ou par dépôt dans les boîtes aux lettres du Phénix Ollioulais.

Les questions et propositions des adhérents :

Vos propositions et questions ont porté sur les points suivants :

- La cotisation du club pour la prochaine saison 2021-2022,
- La livraison des t-shirts et polos siglé « Le phénix Ollioulais » que vous avez commandés avant le confinement
- L'absence de budget prévisionnel dans les documents adressés aux adhérents
- La signification de la résolution « Report à nouveau »
- La demande de précision sur le Don « Vallée de la Roya ».



Les réponses à ces questions ont été apportées lors d'un envoi adressé à tous les adhérents le 2 mars 2021.

Les bulletins de vote :

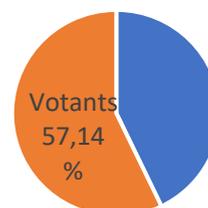
Concernant les votes, nous avons obtenu une très bonne participation des Phénix. Merci à vous.

Sur les 217 adhérents du Phénix Ollioulais, 124 se sont exprimés (soit plus de 57% de nos adhérents).



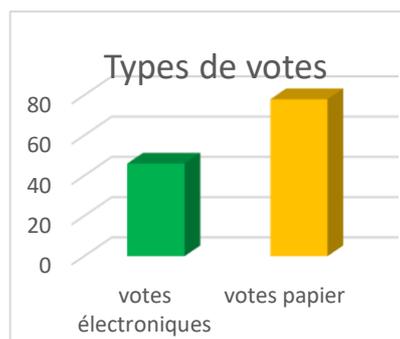
Vous avez renseigné votre bulletin de vote et l'avez transmis soit par voie électronique soit par voie postale soit par dépôt dans les boîtes aux lettres de notre club, soit en les remettant lors de la distribution des t-shirts et polos.

Participation aux votes



Les modalités de transmission des bulletins de vote sont réparties de la manière suivante :

	Nombre de votants	Pourcentage
Votes par courrier ou dépôt dans les boîtes aux lettres du club	78	62,9%
Votes transmis par voie électronique	46	37,1%
Total des votants	124	100%



Les résultats des votes :

Pour l'ensemble des résolutions vos votes exprimés ont été les suivants : **726 Pour et zéro Contre. Toutes les résolutions soumises au vote des adhérents ont été adoptées à l'unanimité.**

Il y a eu 7 abstentions et 11 votes blancs.

Le tableau ci-après reprend pour chacune des résolutions les suffrages exprimés.

Tableau récapitulatif des votes					
RESOLUTION	POUR	CONTRE	ABSTENTIONS	BLANCS *	TOTAL
R1 :RAPPORT MORAL	122	0	1	1	124
R2 : RAPPORT D'ACTIVITE	122	0	1	1	124
R3 : RAPPORT FINANCIER	122	0	1	1	124
R 4 : BUDGET PREVISIONNEL	121	0	2	1	124
R 5 : :Report à nouveau	119	0	2	3	124
R 6 : Autorisation donnée au Président de demander des subventions, de signer des partenariats	120	0	0	4	124
TOTAL DES VOTES	726	0	7	11	

* La case n'a pas été renseignée sur le bulletin de vote ou par un point d'interrogation,

La réunion en Visioconférence des membres du bureau, des commissions et des animateurs :

Nous étions 12 membres du Phénix présents derrière un écran pour la visioconférence qui s'est tenue le 11 mars 2021. Trois pouvoirs ont été donnés par des personnes qui s'étaient excusées.

La première partie de notre réunion a permis d'informer l'assemblée sur les points suivants :

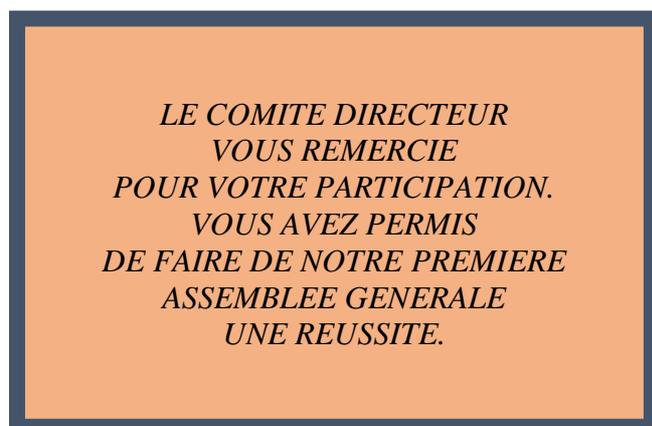
- Le nombre de votants et les résultats des votes.
- Les réponses données aux questions et propositions des adhérents.

Dans un second temps les membres du Phénix Ollioulais présents ont également abordé et échangé sur les sujets qui concernent :

- Le montant de la cotisation pour l'année à venir.
- La reprise des activités.
- La possibilité d'utiliser Zoom pour mettre en place des activités pour des séances en direct, pour des réunions.
- La distribution des t-shirts et polos pour les personnes qui n'ont pas récupéré leur commande le 4 mars 2021.
- Une réflexion sur notre site (ajout d'un blog) et l'évolution de notre gazette.

Merci à Michaël Anthoine, conseiller technique fédéral, qui a assuré le support technique et qui nous a accompagné durant toute la durée de notre assemblée générale.

L'ordre du jour étant épuisé, Napoléon le chat de Corinne a miaulé la fin la séance.



Séances en direct



Les séances proposées chaque semaine par la fédération :

- **Le lundi: tabata** avec **Jean-Marie Bernier**, instructeur fédéral,
- **Le mardi : activités dansées** avec les instructrices **Véronique Romano** (dances toniques) en alternance avec **Nicole Lamazerolles** (danse en ligne),
- **Le jeudi : activités gymniques** avec **Séverine Haas**, conseillère technique fédérale,
- **Le vendredi : séances mix** avec l'équipe des conseillers techniques fédéraux.

> **Consultez le planning, choisissez votre séance et c'est parti !**

> **Visionnez les rediffusions.**

La Rubrique de Bob

Y a-t-il compatibilité entre la Danse et ... la Religion à priori oui.

Un prêtre qui danse, ce n'est pas banal, mais c'est vrai.

C'est le père Franck LEGROS, curé d'une paroisse dans l'Eure. Il fût danseur à l'opéra de Paris, puis, à vingt et un ans ... la révélation de DIEU.

Aujourd'hui, il partage sa vie entre religion et danse. Après la messe du dimanche, l'église devient "piste de danse"...

Il est Prêtre, Chorégraphe et Danseur. Avec ses jeunes paroissiens, il a monté une comédie musicale "Hosanna" consacrée à Moïse.

Ça serait sympa, qu'un jour il soit curé d'Ollioules et ... animateur au Phénix.

BOB

<https://youtu.be/BlwKLaFVsRM>

https://youtu.be/xWjp7_3iZB8

Gymnastique : Cuisses Musclées et Affinées



Mes biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, et oui bientôt le Printemps, alors on doit continuer nos efforts afin de pouvoir mettre les gambettes à l'air dans quelques temps.



Alors, on s'applique on s'active, en faisant quelques exercices ad hoc, toujours avec MOTIVATION, parce que :

On s'accroche !!!!



Attention pour le 5ème exercice : jumping jack, vous savez que les sauts ne sont pas recommandés, de préférence : suivre la variante, attention pas le variant !!!

Bien lire les conseils du coach sportif.

Brigitte à qui vous manquez ...

5 Exercices Efficaces pour Raffermir et Affiner ses Cuisses

Source : Femme Actuelle – 27 juillet 2020 / Illustrations : Dorothée Jost

À nous les cuisses toniques, musclées et affinées avec ces exercices de renforcement musculaire, accessibles à tous, à faire à la maison ou en extérieur !

L'exercice du chien, pour muscler les cuisses et les fessiers.

Comment réaliser l'exercice du chien ?

À quatre pattes, bras tendus, mains au niveau des épaules. Relevez un genou le plus haut possible, jambe pliée, en gardant le dos bien droit. À faire 10 fois de chaque côté.



L'exercice des déplacements assis, pour renforcer les cuisses et les mollets.

Comment réaliser l'exercice des déplacements assis ?

Assise, jambes tendues, dos bien droit et mains au sol à côté de vous. Soulevez une jambe, déposez-la sur le côté extérieur, à 30 centimètres. Revenez en position initiale avant de rouvrir la jambe. À faire 10 fois de chaque côté.



L'exercice du tipping, pour affiner les jambes

Comment réaliser l'exercice du tipping ?

Debout, jambes écartées à la largeur des hanches, légèrement pliées. Tapez sur le sol avec le devant du pied le plus rapidement possible, pendant 20 secondes. Alternez 20 secondes de tipping et 20 secondes de repos. À faire 3 fois.

L'exercice des cercles, pour raffermir les cuisses

Comment réaliser l'exercice des cercles ?

À quatre pattes, mains au niveau des épaules. Tendez une jambe derrière vous, dans la continuité de la colonne vertébrale. Faites 10 cercles avec cette jambe, dans un sens, puis dans l'autre sens. Prenez 30 secondes de repos et changez de jambe. À faire 3 fois.



L'exercice des jumping jacks, pour brûler des calories

Comment réaliser l'exercice des jumping jacks ?

Debout, mains le long du corps, sautez sur place en ouvrant simultanément les jambes et les bras, en refermant une fois au sol. Enchaîner 30 secondes de mouvements et 30 secondes de repos, sur 5 séries.



La Variante : Les Step Jacks



Tout le monde n'est pas en mesure de faire des sauts de haut en bas sans problème (problème de dos, l'âge ou encore si vous êtes en rééducation). Si les exercices classiques sont des problèmes pour vos articulations, vos lombaires ou déclencheur de migraine. Ceux qui ont d'autres problèmes de tissus musculaires mous pourraient également avoir des difficultés.

L'inconvénient de cette variante est qu'elle ne travaille pas autant que les précédentes les abdos et fessiers car il n'y a pas de flexion des jambes.

Si l'exercice vous convient, alors suivez la méthodologie suivante sans sauter d'étapes !

1. Commencez dans la position normale que vous utiliseriez pour un Jumping Jack classique, debout et avec le dos droit.
2. Levez les deux bras au-dessus de votre tête et en même temps, sortez l'un de vos pieds sur le côté (peu importe lequel, vous pouvez commencer par la jambe droite).
3. Ramenez vos bras en bas, sur vos côtés, en remettant votre jambe en place dans l'axe du bas du corps.
4. Recommencez l'exercice mais avec l'autre jambe.
5. Rabattez vos bras en place, et remettez votre jambe au centre.
6. Continuez à répéter les mouvements ci-dessus, en alternant entre jambe droite et jambe gauche tout en restant régulier dans la vitesse d'exécution de l'exercice.

Ce n'est pas un exercice aussi intense que les précédents, mais avec suffisamment de répétitions et une bonne qualité d'exécution des mouvements, vous pouvez l'inclure comme un bon exercice dans votre routine sportive quotidienne.

Perdre des cuisses : les conseils du coach pour s'affiner efficacement

"Associer alimentation équilibrée et activité physique"

Pour perdre des cuisses, et obtenir un espace vide sur l'intérieur, pas de secret : il faut adopter une meilleure hygiène de vie, en associant une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière. La clef de la réussite ? Alternier des mouvements de renforcement musculaire et des exercices cardio, pour brûler des calories.

YesCoach, coach sportif et créateur de YesCoach Session, www.yescoachsession.com

Country

Parlons cette semaine d'une grande dame de la danse : **Maggie Gallagher**

Originaire du Royaume-Uni, Maggie a toujours donné à la danse une place importante dans sa vie. À l'âge de 5 ans, elle a débuté la danse Irlandaise qui lui a fait parcourir le monde et évoluer dans des championnats internationaux. Elle intègre ensuite la troupe de danseurs *Celtic Feet* et parcourt l'Europe dansant aux côtés de Colin Dunne (danseur leader dans Riverdance).



Pour compléter sa technique, elle aborde la danse classique, le modern jazz et les claquettes, avant de se diriger vers le monde de la line dance country. En 1995, elle ouvre son propre club de danse : le Coventry Line Dance Club.



Depuis le succès de sa chorégraphie "Dancing Violins", elle continue à créer des chorégraphies sur tous types de musiques, styles et niveaux.

Maggie aime chorégrapier, autant pour un show irlandais que pour la Line Dance. Elle aime également beaucoup enseigner et partager sa passion au cours d'ateliers à travers le monde.

Son succès dans la création des danses lui a valu de nombreux prix, autant nationaux qu'internationaux en Allemagne, Espagne, France et Danemark. Maggie a eu l'honneur d'être souvent nominée, non seulement dans les différents niveaux de Line Dance, mais aussi en tant que Chorégraphe, Instructeur ou Personnalité remarquable. En 2001, elle a notamment gagné 5 Crystal Boots au concours CBA (Crystal Boots Awards), record qui n'a pas encore été égalé à ce jour.



Elle a créé la Celtica Academy, école de danse irlandaise située à Coventry, en Angleterre. Cette école est ouverte aux élèves de tous âges, des juniors (4 ans) aux seniors avec lesquels elle organise des spectacles pour collecter des fonds de bienfaisance.



Maggie séduit par ses chorégraphies de tous niveaux et tous styles, par son professionnalisme, mais aussi par sa convivialité, sa gentillesse et son humour. Elle a créé à ce jour plus de 400 chorégraphies et collabore souvent avec le chorégraphe Gary O'Reilly.



Source : <http://www.maggielg.co.uk>



Voici quelques-unes de ses chorégraphies : À vous de choisir...

Dancing Violins

Irish Line Dance de niveau **Débutant/Intermédiaire**, phrasée - Maggie Gallagher (Juillet 2000) - Musique : *Duelling Violins* de Ronan Hardiman

<https://www.youtube.com/watch?v=NqGYDNAvhHY>

Save me tonight

Country Line Dance de niveau **Débutant**, 32 comptes, 4 murs, 3 restarts - Maggie Gallagher (Avril 2017) - Musique : *Save me Tonight* de A Little Bit More, Reed Fields & Jim Hamlin

<https://www.youtube.com/watch?v=0-NDpKi5PzE>

Paddy's Choir

Irish Line Dance de niveau **Débutant**, 32 comptes, 4 murs, 1 tag répété 6 fois - Maggie Gallagher & Gary O'Reilly (Février 2017) - Musique : *Place in the Choir* de Patrick Feeney

https://www.youtube.com/watch?v=grQI_T5Z8AY

Pretty girl

Country Line Dance de niveau **Novice**, 32 comptes, 4 murs, 4 restarts, 1 final - Maggie Gallagher & Gary O'Reilly (Mars 2020) - Musique : *Pretty Girl* de The Tumbling Paddies

<https://www.youtube.com/watch?v=SEOzOw7BuOw>

Mountains to the sea

Country Line Dance de niveau **Débutant +**, 64 comptes, 2 murs, 1 restart - Maggie Gallagher (Novembre 2015) - Musique : *Mountains to the sea* de Mary Black

https://www.youtube.com/watch?v=-NzI8_NGVyY

The Galway Gathering

Irish Line Dance de niveau **Débutant**, 32 comptes, 4 murs

Chorégraphes : Maggie Gallagher & Gary O'Reilly

Musique : *Games People Play* de Nathan Carter

<https://www.youtube.com/watch?v=vYzmUOMqyQQ>



Celtic Duo

Irish Line Dance de niveau **Intermédiaire**, 64 comptes, 4 murs - Maggie Gallagher & Gary O'Reilly (Mars 2018) - Musique : *Celtic Duo* de Anton & Sully

<https://www.youtube.com/watch?v=XzEY7zfJjLI>

Wintergreen

Folk Line Dance de niveau **Intermédiaire**, 64 comptes, 4 murs, 1 restart, 1 final - Maggie Gallagher (Novembre 2019) - Musique : *Wintergreen* de The East Pointers

<https://www.youtube.com/watch?v=PO6rGfdMsho>

Petit cadeau pour la Saint -Patrick :

[🍷 Teddies Irish Dance 🍷 Happy St. Patrick's Day! 🍷](#)



Bon amusement,
Country-Bisous,
Corinne



CoDyGo avec Christiane

Coucou CODYGIRLS & BOYS



OUI, la Saint Patrick c'était hier ! Mais on ne peut pas ne pas la raccorder avec quelques danses irlandaises et les claquettes. Sans oublier ce nom très connu lorsque que l'on parle de danse claquettes irlandaise :

Michael Flatley

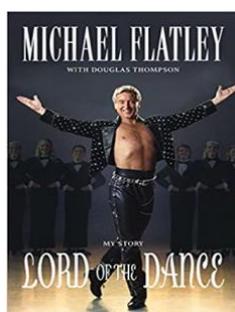
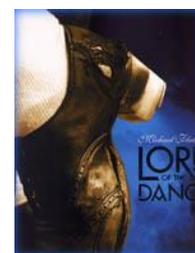


Danseur, musicien, directeur, acteur et chorégraphe américain d'ascendance irlandaise, né le 16 Juillet 1958 (62 ans) à Chicago (Illinois, États-Unis)

Il a été initié à la danse irlandaise par sa grand-mère, elle-même championne de danse, à l'âge de 4 ans.

Il deviendra le premier américain à remporter les Championnats du monde de danse irlandaise. Il accumulera ensuite plus de 120 prix, dans 13 pays, et dans la plupart des états américains.

Il est le plus jeune à avoir bénéficié de la "National Héritage" de Ronald Reagan, à avoir été reconnu comme l'un des plus grands interprètes de son pays par la fondation Artistique Nationale Américaine et à avoir obtenu une récompense pour ses qualités de danseur. Enfin, il est entré dans le livre Guinness des records (recordman du monde de vitesse de claquettes) pour sa rapidité en comptabilisant 35 pas de claquette différente en 1 seconde. Ses jambes ont été assurées par la Lloyd's de Londres pour la modique somme de 45 millions de livres sterling.



C'est avec la troupe de Riverdance qu'il s'est fait connaître du grand public, notamment lors du concours de l'Eurovision de 1994.

Il a ensuite créé Lord of the Dance (Seigneur de la Danse), spectacle composé de danses, chants et musiques celtiques, dont il est le chorégraphe et le directeur artistique.

Il créera et mettra en scène les quatre troupes de Lord of the Dance qui sera présenté 8 semaines après son départ, le 2 juillet 1996 à Dublin. Le succès sera total. On estime la recette totale à plus de 250 millions de livres Sterling (approximatif : 300 millions €)

Le 25 juillet 1998, Michael organise une représentation spéciale à Londres, dans Hyde Park afin de clôturer la tournée de Lord of the Dance. Il y annonce la fin de sa carrière sur scène.

Mais il est revenu en mai 2000 avec un nouveau spectacle, une nouvelle adaptation de Lord of the Dance : Feet of Flames, actuellement en tournée en Europe puis en Amérique du Nord.

Feet of Flames - Dance Above The Rainbow : <https://www.youtube.com/watch?v=k1cxZcld5Us>

Riverdance Concours Eurovision de la Chanson, Dublin 30 avril 1994:

À 26 ans : https://www.youtube.com/watch?v=w0v_pu6miJ8

À 61ans : <https://www.youtube.com/watch?v=58vB2QpbOQ>



CoDyGo

Dance Above the Rainbow: <https://www.youtube.com/watch?v=vsGUS9wRtZM&t=119s>

Irish dance : <https://www.youtube.com/watch?v=IFi7HpfNAn4>

Tell me ma: <https://www.youtube.com/watch?v=hKtg-eZuSI4&t=92s>

Irish dance (en cardio avec sauts) : <https://www.youtube.com/watch?v=2U8QqzDm8jY>

Portez-vous bien ! Bisous, Christiane

Atelier Cuisine de Cristiane

Aujourd'hui je vais vous raconter l'histoire du cannelé bordelais pour évoquer ses origines liées à l'élaboration du vin.

Dans toutes les régions viticoles du monde il y a toujours des spécialités sucrées à base de jaune d'œuf. La raison en est simple : le besoin du blanc de l'œuf utilisé dans la méthode dite du collage à l'œuf ou de la clarification pour éliminer les impuretés du vin. Il est employé pour assouplir les vins rouges tanniques par exemple.

On utilise 3 à 8 blancs d'œuf par fût de 225 litres, la clarification étant une opération consistant à rendre limpide un liquide qui contient des particules en suspension, naturellement attirées par une enzyme dont est pourvu le blanc de l'œuf, le lysozyme.

Et donc que faire des jaunes ?

Des gâteaux et autres desserts. C'est comme ça que le **cannelé** est né. Il aurait été inventé par les religieuses du couvent des Annonciades au XVIIIème siècle sous le nom de cannelas ou cannelons, les caves bordelaises donnant les jaunes d'œufs aux Petites Sœurs des Pauvres pour confectionner des gâteaux.



Quant au rhum utilisé dans la recette, la raison est elle aussi historique : *le commerce triangulaire*. On partait de Bordeaux avec des produits manufacturés que l'on échangeait en Afrique contre de futures esclaves que l'on vendait dans les Antilles françaises contre des produits manufacturés locaux, dont le rhum. C'est d'ailleurs pour la même raison que le rhum est très présent dans la pâtisserie de la région nantaise.

Quand on croque dedans, il croustille légèrement puis, son cœur fond délicatement en bouche, caressant les papilles d'un délicieux parfum sucré de vanille caramélisée relevée au rhum. Petit gâteau de forme cylindrique, le cannelé est bordé de cannelures auxquelles il doit son nom. Le cannelé (ou canelé) est un petit gâteau, spécialité du Bordelais, à pâte molle et tendre, parfumée au rhum et à la vanille, et recouverte d'une fine croûte caramélisée, en forme de petit cylindre strié, cuit dans un moule originellement en cuivre.

La seule chose que l'on sache, c'est que c'était une pâtisserie en vogue à Bordeaux dans les années 1930. Pratiquement passé de mode dans l'après seconde guerre – sauf dans la bourgeoisie bordelaise très traditionnelle. Concernant le mot canelé lui-même, il est tentant de l'associer à l'aspect cannelé qu'ont les moules.

La seule variante dont on soit sûr est canelé/cannelé, résultant d'un accord à l'issue d'un conflit, maintenant dépassé, entre pâtissiers bordelais.



Alors, et vous ! vous aimez les Canelés ?

Voilà ma recette !!

- ½ litre de lait • 1 gousse de vanille
- 50gr de beurre • 100gr de farine
- 250gr de sucre • 2 œufs + 2 jaunes
- 1 c. à soupe de rhum



Préparation :

Faire bouillir le lait avec la vanille et le beurre.

Mélanger la farine et le sucre, puis incorporer tous les œufs 1 à 1.

Verser le lait bouillant dessus et laisser refroidir.

Ajouter le rhum.

Mettre au frigo, et laisser reposer 24 à 36 heures.

Chauffer le four à 250° chaleur tournante.

Enfourner pour 5 mn puis baisser à 180° et cuire pendant 1 heure environ.

Voilà voilà. Bises au groupe. 😊

Cristiane

Conseil Santé : Le Paracétamol

Mes biches et mes Biquets Uniques et Préférés du Phénix Ollioulais, non, non, je ne suis pas pessimiste, mais il est vrai que souvent pour le moindre bobo, nous avons l'usage de ce médicament, surtout en ces temps de « pandémie ».

Alors vous allez, peut-être, mieux le connaître, mais aussi l'utiliser à bon escient et avec parcimonie !!!!

Brigitte, qui vous veut du bien.



5 choses à savoir sur le paracétamol

Source : Femme Actuelle – 6 Novembre 2020

C'est le médicament (sans ordonnance) le plus vendu en France. Mais il ne faut pas pour autant abuser de cet antidouleur et anti fièvre...

Il existe depuis le Moyen Âge

Faux. Le premier homme à synthétiser le paracétamol est un chimiste américain, Harmon Northrop Morse. À l'époque de son invention, en 1878, il ignore tout de ses propriétés. Ce n'est que quelques décennies plus tard que ce composé chimique sera commercialisé sous le nom de paracétamol : des médecins allemands ont en effet découvert complètement par hasard sa faculté à réduire la fièvre et à soulager la douleur. Aujourd'hui, c'est le médicament le plus consommé en France comme dans le monde.

C'est un antidouleur

Vrai. Le paracétamol est un antalgique qui diminue le mal. Il est délivré sans ordonnance à la pharmacie : générique, Doliprane, Dafalgan... Il est sûr et efficace en première intention en cas de céphalée, de migraine débutante, de douleurs dentaires, traumatiques, articulaires, de courbatures. Ses principes actifs atténuent également la fièvre.



Il fonctionne comme l'aspirine

Faux. Malgré leurs effets similaires sur la douleur et la fièvre, ce sont deux médicaments distincts, qui répondent à des dosages différents, n'agissent pas de la même manière dans le corps et impliquent des posologies spécifiques. Le paracétamol est par exemple déconseillé chez les patients ayant un problème au foie alors que l'aspirine est proscrite chez les personnes à risque de saignements, car elle fluidifie le sang.

Il est bien toléré

Vrai. Contrairement à l'aspirine qui peut provoquer hémorragie, problèmes digestifs, maladie grave du foie, des reins ou du cœur, le paracétamol comporte peu d'effets indésirables. Il n'en est toutefois pas exempt. « Il peut, comme n'importe quel autre médicament, déclencher une allergie. Et dans des cas plus rares mais extrêmement graves, il peut détruire le foie », met en garde Dominique Martin, directeur général de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Pour bien l'utiliser, il est impératif de respecter sa posologie et sa dose maximale quotidienne (3 g par 24 heures pour un adulte de plus 50 kg), avec un intervalle de temps suffisant entre deux prises (minimum 4 heures). Il faut aussi se méfier des médicaments pouvant déjà contenir du paracétamol (anti-rhume par exemple) pour éviter tout surdosage.

Il est à privilégier pendant la pandémie de Covid-19

Vrai. En cas de douleur ou fièvre, notamment dans un contexte d'infection comme le coronavirus, l'ANSM préconise la prise de paracétamol. « Comme le Covid est une infection virale qui génère une inflammation, la prise d'anti-inflammatoires en cas de fièvre, mal de tête... peut masquer la maladie et sa gravité en réduisant momentanément l'inflammation. En cas de traitement au long cours par anti-inflammatoire ou par corticoïde, il ne faut toutefois pas cesser son traitement mais se rapprocher de son médecin traitant pour l'adapter au besoin », précisent les autorités de santé.

L'histoire du Phénix ou le Phénix dans l'histoire



Il y a deux ans, quand a germé l'idée de créer une nouvelle association, nous nous sommes demandé comment l'appeler.

Très vite, un nom s'est imposé comme une évidence : **LE PHÉNIX...**

Voici l'histoire de cet oiseau mythique, fabuleux, symbolique et mystérieux...

Corinne

Créature mythologique, il est souvent décrit comme une sorte de grand aigle au plumage resplendissant. Selon la légende, il n'en existait qu'un seul à la fois et il vivait très longtemps, pas moins de 500 ans. Lorsqu'il sentait sa fin venir, cet oiseau fabuleux se laissait consumer par les flammes avant de renaître de ses propres cendres.

La légende du phénix venait probablement d'Orient et aurait été incorporée au culte égyptien par les prêtres d'Héliopolis, ville de l'**Égypte ancienne**, où il portait le nom de *Benou*, le héron de Râ (Rè), le dieu du Soleil, dont il serait une incarnation.

Doté d'une longévité miraculeuse, quand approchait sa dernière heure, il se construisait un nid d'herbes aromatiques, puis s'exposait au rayons du soleil et se laissait réduire en cendres. Trois jours plus tard, il renaissait.

Alors qu'il ne représentait, au début, que l'apparition et la disparition cycliques du soleil, le *Benou* devint ensuite le symbole de la résurrection.



L'oiseau sur son pilier figure ici à la fois dans le dessin et dans les hiéroglyphes, papyrus du Livre des morts de Nakht, XVIIIe dynastie, vers 1550-1295 av. J.-C., British Museum.

Hérodote introduisit le mythe en **Grèce**. Il fut le premier à décrire l'oiseau comme un rapace rouge et or et à suggérer qu'il pouvait vivre 500 ans avant de mourir et de renaître de ses cendres.

Le *Benou* égyptien devint le *Phénix* pour les Grecs.

Le nom « phénix » vient peut-être de la transcription de *benou*, qui signifie « briller », « étinceler », « naître » concernant le soleil. Il peut également venir du grec ancien *phoînix*, au sens probable de « rouge sang ». À moins qu'il ne s'agisse d'un jeu de mots : *bener* signifie datte en égyptien et *phoînix* désigne aussi le « palmier-dattier » (*Phoenix dactylifera*), arbre réputé pour sa longévité autant que pour ses fruits et associé au culte solaire par les Égyptiens. *Phoînix* désigne également le « Phénicien » : la Phénicie était célèbre pour produire un colorant violet à partir de coquilles de conque ; et on pensait également que cette teinte était la couleur des plumes de l'oiseau.



Si le phénix a peu de succès dans la littérature grecque, c'est la **Rome** païenne et chrétienne qui fait la fortune de l'oiseau, à la mode dès le 1er siècle av. J.-C. De nombreux auteurs anciens en parlent : c'est le cas de Tacite ou de Pline l'Ancien dans son encyclopédie, *Historia Naturalis*.

Fréquent dans la science, l'histoire et la poésie, il se voit pour la première fois aux murs de Pompéi.



Le phénix, identifié par l'inscription PHOENIX FELIX ET TV, fresque de la taverne d'Euxinus à Pompéi, Ier siècle ap. J.-C

Ce qui rend le phénix aussi connu et populaire à travers l'histoire, c'est surtout les valeurs qu'il représente. Cet oiseau légendaire était très souvent associé à la force éternelle et à l'immortalité. Rome, toujours renaissante, était comparée au phénix ; les Romains voyaient chez cet oiseau mythique un symbole de renouveau et de persévérance. Considéré comme un oiseau de bon augure, il devint un symbole officiel de l'État, en concurrence avec l'aigle impérial.

Symbole de résurrection et d'éternité, le phénix apparaît sur des monnaies frappées après la mort d'un empereur ou d'un personnage important de la famille impériale, suite à la divinisation du personnage. Ci-contre, cette monnaie, un aureus, frappée sous Hadrien en hommage à Trajan, son prédécesseur fraîchement divinisé : le revers de la pièce présente un superbe phénix.



[© British Museum]

Dans le christianisme naissant, les thèmes de la résurrection et de la survie de l'âme se développèrent. Le phénix, associé à la résurrection, devint un symbole chrétien.



À droite : Le phénix perché sur le palmier homonyme (en grec), mosaïque de l'abside (détail) de la Basilique Sainte-Praxède, Rome, IXe siècle.



Détail du phénix, mosaïque de pavement, fin du 4^e siècle Basilique d'Aquilée (Frioul-Vénétie Julienne, Italie).

Au début du **Moyen Âge**, il représente un résumé du parcours du Christ et devient bientôt associé plus particulièrement à la crucifixion.

Dans la Bible, il n'est cité qu'une seule fois, au livre de Job : « Je mourrai dans mon nid, comme le phénix je multiplierai mes jours ». Néanmoins, le phénix ou phoenix compte en bonne place parmi les nombreux animaux présents sur les chapiteaux et autres représentations d'art dans les églises et la haute force symbolique attachée à ce fabuleux oiseau de feu et de cendres explique son omniprésence dans l'art chrétien.



Cathédrale Saint Etienne de Metz

Avec le temps, le phénix maintient sa place comme l'une des créatures les plus connues et les plus représentées au Moyen-âge. Les bestiaires (*) du Moyen Âge le représenteront, pour leur part, comme un oiseau puissant, proche d'un aigle et aux couleurs vives allant du bleu au roux, avec un toupet de plumes sur la tête. De nombreuses enluminures médiévales le montrent les ailes déployées sur son nid ou sur un bucher en flammes, signe de sa victoire sur la mort en une allégorie manifeste.

(*) Un **bestiaire** désigne un manuscrit du Moyen Âge regroupant des fables et des moralités sur les « bêtes », animaux réels ou imaginaires. Les bestiaires médiévaux connurent leur plus grande popularité en Angleterre et en France aux 12^e et 13^e siècles. La plupart de ces manuscrits étaient illustrés de miniatures.

Le bestiaire d'Aberdeen, rédigé autour de 1200, en est un exemple fameux. Ses pages, d'un raffinement extraordinaire, décrivent la création du monde et toutes sortes d'animaux réels et imaginaires.

Le phénix dans le bestiaire d'Aberdeen



Le phénix intègre le **répertoire héraldique** (relatif au blason) de plusieurs familles européennes en raison de son association avec plusieurs symboles comme la puissance et le renouveau.

En héraldique, le phénix est un oiseau fabuleux, qui paraît dans l'écu représenté de profil, les ailes à demi étendues, sur un bûcher nommé immortalité.



Blason de la famille Roger (Belle-Isle-en-Mer)
D'azur au phénix d'argent surmonté d'un soleil d'or.



Armes de la famille Rastit (Vivarais)



Blason de Nicolas ARDOINO (1751-????), baron de l'empire.
D'azur, à un phénix renaissant d'argent sur un bûcher allumé de gueules et adextré en chef d'un soleil rayonnant d'or ; au franc-quartier des barons maires.

Un autre exemple du Phénix est le blason de la commune de Sermaize-les-Bains (Marne). *D'azur au phénix d'or sur son immortalité de gueules.*



Le Phénix est aussi l'emblème de villes américaines, comme San Francisco en Californie, ou Atlanta en Géorgie, qui ont été détruites par les flammes au cours de leur histoire.

On retrouve le phénix, ou des formes d'oiseaux légendaires similaires, **dans de nombreuses cultures différentes** :

La **mythologie juive** fait référence à une créature que l'on pense être le phénix, connu sous le nom de **Milcham**. Seul animal à avoir résisté à la tentation de goûter aux fruits interdits de l'arbre de la connaissance, il aurait été récompensé par la vie éternelle. Tous les 1000 ans, l'oiseau mettait fin à un cycle de vie, mais étant immunisé contre l'Ange de la Mort, il renaissait de nouveau.



Dans la **mythologie hindoue**, nous avons **Garuda**. C'est un homme-oiseau solaire connu pour être la monture du dieu **Vishnu**, et qui était également considéré comme un protecteur contre le serpent maléfique, comme un oiseau géant volant haut dans le ciel.

Dans la **tradition chinoise**, l'oiseau légendaire **Feng-Huang** est l'équivalent du Phénix. Il symbolise l'équilibre et le bonheur conjugal. Il est issu de l'union des forces lunaire et solaire. Il était le symbole de toute impératrice chinoise et était censé représenter la grâce féminine et le soleil. Dans les légendes chinoises, le fait d'apercevoir un phénix était synonyme de chance et de bonne fortune. Cela symbolisait également l'ascension d'un chef sage et d'une nouvelle ère de prospérité.

Le Phénix toujours présent près de nous

Le théâtre **La Fenice** à Venise (Italie) a été détruit par deux fois par des incendies en 1836 et en 1996. Mais il porte bien son nom de « Phénix », et par deux fois, il s'est vu renaître de ses cendres.



Haut-relief sur la façade du théâtre de la Fenice



Sur la Grand-Place de Bruxelles (Belgique), la **Maison de La Louve** a été incendiée deux fois : « Au sommet, un phénix doré rappelle que cette maison, comme l'oiseau, ressuscita plusieurs fois de ses cendres ».



Le phénix surmontant la façade de la Maison de la Louve

L'abbaye de **Grimbergen** en Belgique, a été construite en 1128 par saint Norbert de Xanten (fondateur de l'ordre de Prémontré). Elle fut détruite en 1142, puis reconstruite grâce à des dons. De nouveau détruite en 1566, les Prémontrés y reviennent en 1585 et c'est en 1629 qu'ils entreprennent une grande restauration et la construction de la brasserie. Symbole de la renaissance de l'abbaye, l'emblème du Phénix est alors choisi ainsi que sa devise :

Ardet nec consumitur (litt. « elle brûle mais ne se consume pas »).



Cet oiseau emblématique est apparu dans de nombreuses œuvres littéraires et cinématographiques.

L'une de ses représentations les plus célèbres est sans doute celle de J. K. Rowling qui, dans son best-seller Harry Potter, fait d'un phénix nommé **Fumseck**, le compagnon du professeur Dumbledore. Une plume de cet animal a servi à la fabrication des baguettes de Harry et Voldemort, son rival.

Mais aussi :

Le Vol du Phénix, film de Robert Aldrich

L'oiseau de Feu, légende russe

Phénix, l'oiseau de feu, manga d'Osamu Tezuka

Phénix, groupe de Heavy Metal Français

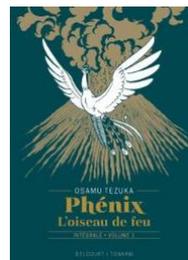
Ordre du Phénix, décoration grecque, fondé en 1926

Le Phénix, scène nationale, Valenciennes (Nord)

Phénix, constellation de l'hémisphère sud

Poenix, capitale de l'Arizona, États-Unis

Le Phénix Ollioulais, Association de la FFRS, Ollioules (Var)



La présence du Phénix à travers les cultures et les âges témoigne de la portée universelle de son symbole et de la place qu'il occupe dans l'imaginaire collectif.

De manière générale, le Phénix est un représentant de l'âme, de l'esprit, de la noblesse et de la lumière. De par sa capacité de résurrection et son évolution en cycles, il représente un véritable symbole de renaissance personnelle. Modèle de résilience et de persévérance, il exprime la nécessité pour les êtres humains de se renouveler et de se reconstruire.

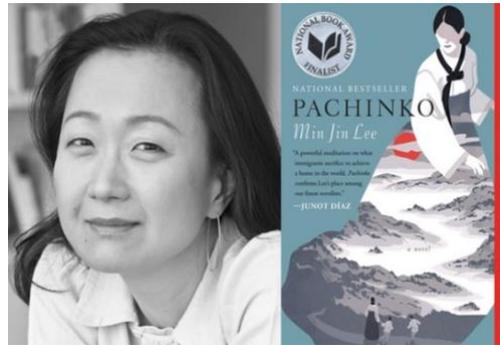
Sources : [Wikipedia](https://www.wikipedia.org/)/[eduscol.education.fr](https://www.eduscol.education.fr/)/La Minute d'Histoire et Mythologie/[lesavais-tu.fr](https://www.lesavais-tu.fr/)/[agora.qc.ca](https://www.agora.qc.ca/)/[dailygeekshow.com](https://www.dailygeekshow.com/)/[aleteia.org](https://www.aleteia.org/)/[universalis.fr](https://www.universalis.fr/)

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

Très chers Phénix,

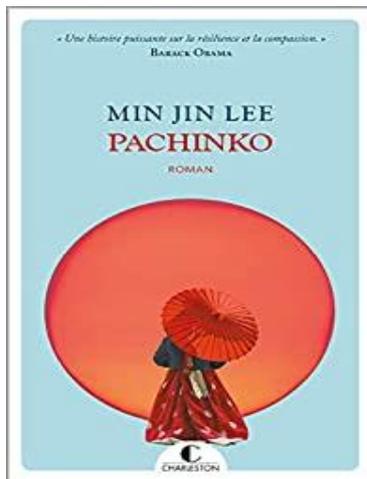
Cette fois nous partons en Asie avec le roman
« Pachinko » de Min Jin Lee »

L'autrice coréano-américaine est née à Séoul en 1968. Installée aux États-Unis depuis 1976, elle a fait des études d'Histoire à Yale et de Droit au Georgetown University Law Center. Elle a travaillé en tant qu'avocate à New-York de 1993 à 1995 avant de se consacrer à l'écriture.



L'idée de ce roman lui est venue en 1989, à Yale, lors d'une conférence donnée par un missionnaire résidant au Japon sur "les discriminations sociales et institutionnelles à l'encontre de ceux dont les origines ethniques sont entièrement ou en partie coréennes" relatant le cas du suicide d'un collégien harcelé à l'école à cause de ses origines coréennes.

Après de nombreuses recherches sur la Corée et installée durant quelques années au Japon, à Tokyo où elle multiplie ses entretiens pour documenter son récit, après plusieurs jets, elle fait publier sa saga familiale en 2017 aux États-Unis. C'est un succès, le roman est salué par la presse américaine et internationale.



Une magnifique saga familiale sur fond d'histoire coréenne et japonaise de 1910 à 1989. Dans la Corée des années 20, occupée par le Japon, Sunja, jeune femme pauvre, attend un enfant d'un homme marié. Pour échapper au déshonneur, elle accepte d'épouser un pasteur chrétien et le suit au Japon où il rejoint son frère. C'est dans la famille qu'elle va trouver le réconfort pour élever son enfant et celui qui naîtra de son mariage et surmonter la misère, les brimades, le racisme, l'intolérance.

Les exilés coréens, appelés Zainichi signifiant " étranger résidant au Japon" ne seront jamais intégrés ainsi que leurs enfants nés eux-mêmes au Japon.

Tout le roman évoque l'impossible intégration de cette population qui respecte à la lettre les lois et les règles japonaises mais aussi l'impossible retour en Corée.

Le pachinko , titre du roman, est le jeu d'argent et de machines à sous, populaire au Japon. Il est l'unique moyen de la population coréenne, discriminée et exclue du marché de l'emploi, pour travailler et d'en tirer de bons revenus.

Une fresque superbe et bouleversante où apparaissent de magnifiques portraits de femmes prêtes à tous les sacrifices pour sauver leur famille.

EXERCICE CÉRÉBRAL

En toutes lettres

Complétez chaque ligne horizontale avec les lettres nécessaires pour obtenir le nom d'une créature fantastique.

Inscrivez ces lettres dans les cases du bas, en ne mettant qu'une seule fois chacune d'entre elles : en les replaçant dans le bon ordre vous trouverez un huitième mot en rapport avec le thème.

C	Y	C	L	O		
B		S		L		C
S		H		N	G	
	O	U				
C	H					
	O	N	S	T		
L		C	O		N	

Charade

- On peut s'enliser dans mon premier
- Mon deuxième clôt un champ
- Les portes pivotent autour de mon troisième
- Mon quatrième réchauffe
- Mon cinquième est une note de musique
- Mon sixième peut être la couleur de la mer
- **Mon tout est un accessoire de plage dont raffolent les enfants.**

Solutions : Exercice cérébral : édition du 10/03/2021

Question d'origine :

Retrouvez à quelle langue ces noms ont été empruntés :

1	Steppe	A	anglais
2	épinard	B	suédois
3	bocal	C	Russe
4	talc	D	polynésien
5	rail	E	italien
6	tabou	F	espagnol
7	chenapan	G	allemand
8	rutabaga	H	arabe

1	C
2	F
3	E
4	H
5	A
6	D
7	G
8	B



Cruel dilemme :

Un voleur est soumis à la question. Le bourreau lui fait une faveur en lui laissant le soin de choisir la manière dont il sera exécuté :

- Ecrasé sous le poids d'une pierre de cinq tonnes
- Jeté dans la fosse aux lions qui n'ont pas mangé depuis cinq mois
- Ebouillanté dans l'huile pendant sept jours et sept nuits
- Mordu par cinq scorpions, douze mygales et cinq crotales
- Décapité une nuit de pleine lune
- Ou dévoré par une tribu de cannibales

Quel est le meilleur choix ?

Le meilleur choix est d'être jeté dans la fosse aux lions. S'ils n'ont pas mangé pendant cinq mois, ils sont probablement morts.

Le Courrier des Lecteurs

Bonjour, bravo aux personnes qui s'occupent de la gazette. Tout ce qu'on y trouve est intéressant et permet de varier ses occupations. Je m'interroge sur l'éventuelle possibilité de reprendre les cours de gym en extérieur à l'approche des beaux jours. Félicitations encore à celles et ceux qui font que le Phénix vit malgré les conditions difficiles. Amicalement, Elisabeth.

Le Phénix : « La situation sanitaire particulièrement tendue dans notre département et les règles dictées par les autorités locales ne permettent pas d'envisager pour le moment une reprise des activités en extérieur. »

Bravo à tous les animateurs et animatrices qui nous donnent beaucoup d'espoir et nous donnent du baume au cœur. Ensemble nous vaincrons le covid.
A bientôt. Merci 🎵❤️🎵 Nadia

MERCI toujours aussi agréable gros bisou à vous toutes et tous. France

Un instant de détente 😊... un vrai régal !! Et c'est toujours avec autant de Plaisir que je lis votre Gazette.
MERCI MERCI MERCI...à tous !!! Marguerite

Que du bonheur votre gazette, même si on ne désespère pas de vous retrouver en live, à bientôt.
Marie ch

Bonjour à toutes, merci beaucoup pour ce que vous faites, cela nous permet de garder le contact.
Cordialement, Christine.

Bonjour à toutes et à tous
J'ai raté la distribution des tee-shirts du 4 mars. Y aura-t-il une autre chance ? Sinon pas grave, on verra plus tard quand on se retrouvera enfin (au moins en septembre espérons-le. Ça commence à être longuet...)
Merci pour la gazette hebdomadaire. Elle doit vous demander beaucoup de temps...
J'ai particulièrement aimé entre autres l'article de Cristiane du 3 mars à propos du tablier. Cela m'a fait penser à mes chères grand-mères.... C'était exactement ça....
En attendant de se retrouver un jour je vous envoie de grosses bises virtuelles mais sincères
Brigitte

Je lis la gazette toutes les semaines. C'est super telle quelle. Je suis souvent surprise et heureuse de l'historique au quotidien. Continuez comme cela. Ne changez rien.
Georgette

Le Phénix : « Si, comme Brigitte, vous n'avez pas récupéré votre commande, contactez-nous en écrivant à l'adresse lephenixollioulais@gmail.com »

Si vous avez fait de belles balades, réalisé de bonnes recettes, cousu, peint, lu, bricolé, jardiné, racontez-nous et envoyez-nous des photos ... ou si vous avez des suggestions ou des demandes à nous faire,

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>