

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 18 Février 2021

Au sommaire de cette édition :

- Page 2 : Convocation à l'Assemblée Générale
- Page 3 : Vos messages d'amitié
- Page 4 : Séances FFRS en direct
- Page 4 : CoDyGo avec Christiane : La Méthode TABATA
- Page 6 : Gymnastique : L'Été Indien
- Page 7 : Country
- Page 7 : Danse en Ligne avec Mimi
- Page 8 : Conseil Santé de Brigitte
- Page 9 : Cuisine de Cristiane : Rougail Saucisses
- Page 10 : Page Santé : Les Allégations Alimentaires
- Page 13 : Patrimoine : Les Fontaines d'Ollioules
- Page 16 : Loisirs Créatifs
- Page 17 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 17 : Exercice Cérébral et Solutions



ÇA S'EST PASSÉ UN 18 FÉVRIER...

18 février 2002 : les pièces et les billets en francs français cessent d'avoir officiellement cours, laissant la place à la monnaie unique européenne, l'euro.



18 février 1933 : Le café de l'Europe, gare Saint Lazare à Paris, propose à ses clients une nouvelle boisson, le Coca Cola. C'est les débuts du célèbre soda en France.

18 février 1962 : Marielle Goitschel est sacrée championne du monde de combiné. 40 ans plus tard, les patineurs Marina Anissina et Gwendal Peizerat décrochent l'or aux JO de Salt Lake City.



18 février 1858 : la Vierge Marie apparaît pour la troisième fois à la jeune Bernadette Soubirous à Lourdes. Les autorités locales s'inquiètent de ces phénomènes.

18 février 1564 : Michel-Ange, de son vrai nom Michelangelo Buonarroti, meurt à Rome. Le plus célèbre des artistes de la renaissance a 89 ans.



Source : cnews.fr

CONVOCAATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Chers adhérentes et adhérents,

La situation sanitaire actuelle ne nous permet pas d'organiser une Assemblée Générale plénière en salle comme le veut la tradition et pourtant nous devons entériner les éléments concernant l'année 2020.

Une AG limitée aux membres du Comité Directeur et aux animateurs sera organisée le **Jeudi 11 Mars par Visio Conférence**.

L'ordre du jour sera :

- Vérification du Quorum
- Compte rendu Moral 2020
- Compte rendu d'Activité 2020
- Compte rendu financier 2020
- Budget prévisionnel 2021
- Vote du report à nouveau
- Autorisation donnée au président de demander des subventions et de signer des conventions.
- Questions diverses

Vous recevrez tous les rapports, moral, d'activité et financier d'ici le 19 Février afin que vous puissiez en prendre connaissance et préparer votre vote.

Vous retrouverez les questions habituelles sur **un encart pour le vote** que vous aurez à nous retourner d'ici le 5 Mars afin que nous puissions effectuer le dépouillement.

Je vous rappelle que pour le vote des rapports, il s'effectue habituellement à main levée : ce sera cette année à faire **par email ou courrier** comme pour l'ensemble des clubs et Comités.

Si vous souhaitez poser des questions ou faire des propositions **merci de nous les faire parvenir pour le 28 Février** afin que nous puissions préparer les réponses :

Par courrier à :

LE PHÉNIX OLLIOULAIS
Hôtel de Ville d'Ollioules
CS 40108 - 83191 OLLIOULES CEDEX

Ou en les déposant :

Dans la Boîte aux Lettres de dépôt mise à disposition par la Mairie d'Ollioules Mairie
Annexe, Place Marius Trotobas
ou Dans celle située à l'entrée du complexe Aldo Piemontesi :

Par mail à : lephenixollioulais@gmail.com

Ou sur l'onglet CONTACT de notre site :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/contact>

Bien cordialement,
René VAILLANT
Président du Phénix Ollioulais

**Vous avez répondu à la gazette du 11 février.
Merci pour vos messages d'amitié. Gros Bisous !**

Merci de tous vos messages, une pensée particulière pour nos animatrices de country, Corinne Edel etc que nous rêvons de retrouver dès que possible, bien amicalement.

Marie

Bonjour à vous toutes et tous
encore merci
une pensée très fort à vous tous
France

Un grand merci.
Vous êtes formidables.
Bisous Babette

Coucou les super auteurs(es) de la Gazette

Je vous remercie pour les bons moments que vous nous procurez.
On travaille mental et physique et poésie avec la bonne humeur que vous nous apportez d'habitude "en présentiel" comme disent nos ministres.
J'ai hâte de vous retrouver, mais ?????
En attendant, prenez bien soin de vous et de vos proches

Toujours aussi sympa
Merci
Sylvie

Merci bisous
Paulette

Bisous sportifs
Monique

Grand merci à vous 2,
Big bisous
Edel

Toutes vos marques d'Amitié ... de Sympathie... et d'Amour... Nous font chaud au cœur ♥
Vous êtes FORMIDABLES et VÉRITABLES !!!
Gardez cet enthousiasme et cette gentillesse qui vous caractérisent et ne perdez jamais votre "générosité de cœur" qui nous fait tant de bien en cette période compliquée... 🙏...
MERCİ... MERCİ... MERCİ...

Marguerite et ses filles

Bonjour à toute l'équipe du bureau

Juste un petit mot pour vous remercier pour le travail effectué.
Merci pour la gazette source de mille infos intéressantes. Un vrai plaisir et un sacré boulot!!
Merci d'avoir gardé le lien pendant cette période inhabituelle.
Un grand merci aux animateurs (trices) pour leurs vidéos et conseils!
Vivement que nous nous retrouvions !
Très cordialement
Marie-Christine

Merci de ces intentions
Bonne st Valentin à tous
🙏♥
Mireille



Pour continuer à bouger, la Fédération propose tout un programme de séances en direct :
Gymnastique de maintien en forme avec Séverine, conseillère technique fédérale,
Activités dansées avec Véronique et Nicole, instructrices fédérales,
Tabata avec Jean-Marie, instructeur.

Faites un peu de place, prévoyez un tapis, une bouteille d'eau, chaussez vos baskets préférées!
 Pour retrouver facilement les dates et les liens d'accès aux séances :

➤ [Consultez cette page](#)

Toutes les séances sont disponibles en rediffusion (replay) sur le lien suivant :

➤ [Rediffusions](#)



CoDyGo avec Christiane

Dans le programme de séances en direct de la Fédération, une nouvelle activité vient d'être proposée : le TABATA. Une page y est consacrée dans la revue Vital'ité #40 Janvier-Avril 2021 (page 16-vital'bien-être). Christiane va nous en dire un peu plus dans son article ci-dessous :

Coucou CODYGIRLS & BOYS,

Un petit peu différent que d'habitude, je vous parle cette fois-ci de TABATA !

Une page que vous retrouverez en annexe du journal Vital'ité N° 40 : TABATA TIMER



On ne va pas se mentir, il nous arrive à tous de manquer de temps ou de motivation pour faire du sport. D'ailleurs, si en seulement 4 minutes d'entraînement on pouvait obtenir le même résultat qu'en une heure d'activité physique, on sauterait sur l'occasion !

Eh bien, tenez-vous bien, il y a une solution : le protocole TABATA. C'est parti, top chrono !

La méthode **TABATA** consiste à s'entraîner à intervalles de manière intense afin de développer son endurance sur de courtes périodes d'effort, entrecoupées de périodes de récupération en utilisant un minuteur qui permet de programmer des séances d'entraînement. Concrètement, cela donne 20 secondes d'effort suivies de 10 de récupération, le tout répété 8 fois de préférence pour un entraînement total de 4 minutes !

Ça vous dit quelque chose ? C'est normal ! Le TABATA se rapproche beaucoup du **HIIT**. (*High Intensity Interval Training*)

Si cette pratique, le TABATA, semble révolutionnaire, elle existe en fait depuis une vingtaine d'années, développée au Japon par le chercheur Izumi TABATA.

Résultats de la méthode Tabata

Izumi Tabata a démontré que sa méthode est plus efficace, plus effective et améliore davantage les capacités cardiovasculaires qu'1 heure d'exercice modéré ou qu'un autre exercice de HIIT.

Après 6 semaines d'entraînement 5 jours par semaine, les personnes ont amélioré leur capacité d'anaérobie de 28% et leur VO² max (aérobie) de 15%.

Le deuxième effet bénéfique de la méthode Tabata, c'est que vous continuez de brûler des calories pendant les heures qui suivent l'entraînement.

La pratique de la méthode Tabata permet de diminuer les risques de diabète en augmentant notamment la sensibilité à l'insuline.

Exercices :

En plus de consulter l'avis de votre médecin, vous devriez commencer par 1 exercice et d'augmenter les cycles, avant d'envisager d'en faire 8.

Le protocole Tabata suggère de choisir 1 seul exercice répété 8 fois, en respectant la règle de l'intensité, **rien n'empêche de choisir 2 exercices différents répétés chacun 4 fois, 4 exercices répétés 2 fois, ou encore 8 exercices différents pendant toute la durée du workout.**

Ainsi, vous évitez de faire baisser l'intensité inhérente à la fatigue répétée d'1 seul exercice. Vous pouvez aussi mixer des exercices qui font travailler plusieurs groupes musculaires pour avoir un entraînement complet.

TABATA oui, mais pas n'importe comment !

Quatre minutes seulement pour faire la différence ? C'est possible, à **condition d'effectuer les 20 secondes d'effort à intensité maximale**. En bref, 3 règles sont à respecter coûte que coûte :

1. On se concentre sur l'entraînement et on oublie les bavardages,
2. On répète les mouvements consciencieusement pour tout exécuter comme un pro,
3. On termine sur les rotules ! Sinon cela n'a aucun effet ! 😊

Les exercices à réaliser avec la méthode TABATA

Le protocole TABATA s'adapte à tous les exercices : vélo, elliptique, rameur, tapis, corde à sauter... Mais aussi les mouvements de musculation comme les squats, les Burpees, les pompes, les tractions, Mountain Climbers, les fentes... Tout est permis !

Pas question de débiter son TABATA sans prendre de précautions ! Comme pour tout entraînement, on commence par s'échauffer pendant 5 à 10 minutes.

Si ces 4 minutes vous paraissent courtes maintenant, elles risquent de vous paraître plus longues pendant l'entraînement 😊 mais franchement ça vaut le coup. Un programme efficace en 4 minutes c'est quand même pas mal, non ?

La méthode TABATA :

- Permet d'optimiser le temps d'entraînement (difficile de ne pas trouver quelques minutes dans son emploi du temps).
- Améliore la condition physique (amélioration des capacités cardiovasculaires et diminution des risques de diabète).
- Tonifie les muscles.
- Aide à la perte ou au maintien de poids (vous brûlez plus de calories, plus longtemps et vous continuez même à les brûler après le workout).
- Augmente le métabolisme de base durant les heures qui suivent la séance
- Peut être effectué partout, sans matériel (à la maison, à l'hôtel, en vacances ...).

Et tout cela en vidéo : hihhi <https://www.youtube.com/watch?v=va-RFj5xohM>

Un peu plus technique et détaillé pour ceux qui veulent en savoir plus!
<https://www.youtube.com/watch?v=hzu0WR0k370&t=469s>

Je vous propose plusieurs séances de TABATA, à vous de choisir celle que vous préférez !
Tabata à partir de 10 ans : <https://www.youtube.com/watch?v=x8zGXGBNemc&t=311s>
Tabata échauffement : <https://www.youtube.com/watch?v=6XXZ9VT3xJk&t=15s>
Tabata Cardio N1 (débutant) : <https://www.youtube.com/watch?v=ZQgXZjvaACs&t=23s>
Tabata pour séniors : <https://www.youtube.com/watch?v=aitA80CwMtA&t=450s>

Il vous est possible aussi de choisir votre musique préférée ! Tapez: Tabata timer 20/10 with music.
Ou installez l'application « Tabata Timer for HIIT » sur votre téléphone.

Exemple: [hihihi Edel!](https://www.youtube.com/watch?v=ihihiedel)

https://www.youtube.com/watch?v=iYQV6VXDmao&list=PLR_RizCJ1aHoQLNOtQQcLrmCiH5smiD2H&index=8

Voici aussi une petite séance séniors avec Emi Wong, que je fais le matin : 40 secondes d'exercice, 20 secondes de pause ; 15 minutes que je trouve facile à faire ! C'est sans sauts spécialement pour ceux qui ont des douleurs articulaires et aux genoux :

15' Workout: <https://www.youtube.com/watch?v=MXiup0LHuTc&t=700s>

On garde le sourire Et surtout prenez soin de vous ! BISOUS Christiane



Gymnastique

L'ETE INDIEN

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Préférés du Phénix Ollioulais, la Saint Valentin passée, il faut continuer à séduire votre amoureux, amoureuse.



Alors non, il ne s'agit pas d'une chanson de Joe DASSIN, mais d'un site qui vous permettra la pratique de la gym douce, même SMS, des exercices vraiment adaptés aux seniors, très faciles pour certains d'entre vous, néanmoins ils vous aideront à maintenir la forme. Vous verrez que le matériel utilisé se trouve dans votre maison, que des variantes sont proposées soit sur chaise ou au sol. Cela vous redonnera, peut-être, la motivation un peu perdue durant cette coupure interminable.

C'est Christiane (animatrice de CODYGO) qui m'a recommandé ce site, j'en suis fan !!!
Et puis les coaches sont trop mignons !!!!!

Alors, on y va vite et on s'accroche. Il suffit d'appuyer sur les liens suivants :
<https://www.youtube.com/watch?v=Rvj-8k-rE04>

<https://www.youtube.com/watch?v=JZjy-7NQaM0>

<https://www.youtube.com/watch?v=FQ2sjXNou5w>

Bon courage, c'est à la portée de tout le monde.
Je pense très fort à vous et vous observe (virtuellement) du coin de l'œil.
Brigitte, animatrice de gym.



Country



Pour passer le temps sans vous et les séances de danse qui nous manquent tant, j'écoute souvent de la musique Country, notamment les chansons sur lesquelles nous aimons danser. Entre deux coups de balai ou en préparant la popotte, j'esquisse quelques pas de danse, « rocking chair », « vine » ou autre « jazz box ». Mais quelle angoisse quand la musique commence et que les pas ne viennent pas...

Le comble pour une danseuse de country !!!
Oublier comment ça commence...



Alors, pour combler ces trous de mémoire, j'ai décidé de revoir nos petites danses.

L'autre jour, j'ai repris cette chorégraphie : **HOLD THE LINE**

Country Line Dance de niveau Débutant, 32 comptes, 4 murs, 1 tag et 1 tag/restart

Chorégraphie : Arnaud Marraffa (septembre 2017)

Musique : « Hold the Line » par Stuart Moyles, chanteur de country Irlandais

Explications et Démonstration par Agnès Gauthier :

<https://www.youtube.com/watch?v=cqZ6CaVuC9o>

Le titre de la danse et de la chanson veut dire « **Tenez Bon** ». Cette chanson parle de la vie de couple qui n'est pas toujours facile : malgré toutes les difficultés et souffrances de la vie, il faut tenir bon. Pendant les jours de pluie ou les jours de peine, il faut garder le sourire. Tout en révisant cette danse, je me suis mise à chanter « Hold the Line », « Hold on », et j'ai réalisé que nous pouvions adapter ces paroles à la période difficile que nous traversons :

« Tenons bon, n'abandonnons pas, traversons les difficultés avec le sourire et on vaincra ! »



Country-Bisous,
Corinne



Danse en Ligne avec Mimi



Une petite danse pour vous rappeler les années Yéyé.....

Da Doo Ron Ron

Danse en ligne de niveau Débutant, 32 comptes, 1 mur

Choregraphe Eun Hee Yoon

Music Da DooRon Ron , Shaun Cassidy

Démonstration : https://www.youtube.com/watch?v=PaJ91bV_GTE

Bon amusement, Gros bisous
Mireille

CONSEIL SANTE DE BRIGITTE

**Mes biches et mes biquets Uniques et Préférés du Phénix Ollioulais :
En cette période un peu morose, je pense, aussi, à votre cœur,
même si la St Valentin est passée !!!!**

Brigitte, animatrice de gym



MA SANTÉ J'Y TIENS

✓ **Insuffisance cardiaque : une heure de sport par jour protègerait le cœur**

Pour maintenir son cœur en bonne santé et réduire les risques d'insuffisance cardiaque, il est recommandé de pratiquer une activité sportive quotidienne au moins pendant une heure, selon une nouvelle étude scientifique suédoise.

Une heure d'activité sportive modérée ou une demi-heure à intensité soutenue permettrait de réduire l'insuffisance cardiaque de 46%, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue de l'American Heart Association, Circulation : Heart Failure.

Les chercheurs de l'Université d'Uppsala ont observé l'activité physique totale et analysé les données médicales, de 39.805 personnes bien portantes âgées de 20 à 90 ans.

Au fil de l'étude, les volontaires ont informé les chercheurs de leurs habitudes quotidiennes relatives au tabagisme, à la prise de médicaments ou à la consommation d'alcool mais aussi à leur activité physique et à la sédentarité ou pas de leur emploi.

✓ **Le cœur a besoin de faire du sport pour être en forme**

Les chercheurs ont constaté que plus la personne était active, plus son risque d'insuffisance cardiaque baissait et que l'exercice physique était bénéfique aussi bien pour les hommes que pour les femmes.

Les personnes qui faisaient plus de sport pendant leurs loisirs, au-delà d'une heure d'exercice modéré ou une demi-heure d'activité soutenue, voyaient leur risque d'insuffisance cardiaque baisser de 46%.

Pour les auteurs de l'étude, les activités sportives se classent en plusieurs catégories, la marche étant considérée comme un sport "peu soutenu", le jogging ou la natation étant "modérés" et les sports en compétition entrent dans la catégorie "sport soutenu".

"Vous n'avez pas besoin de courir un marathon pour profiter des bienfaits de votre activité physique, même une activité très peu soutenue peut produire des effets positifs", explique le professeur Kasper Andersen, coauteur à l'université d'Uppsala, en Suède.

Rappelons que l'Organisation Mondiale de la Santé préconise de pratiquer au moins 60 minutes d'activité par jour pour les enfants de 5 à 17 ans et au moins 150 minutes d'exercice modéré par semaine pour les adultes.

Pourtant, d'après une récente étude de l'Organisation, les Européens sont trop sédentaires. Dans 23 pays où l'enquête a été réalisée, plus de 30% des sondés de 15 ans et plus ne font pas assez d'exercice physique.

Atelier Cuisine de Cristiane

Aujourd'hui je vous propose un ROUGAIL SAUCISSES !!
Un vrai régal facile à faire.



Voilà les ingrédients!!

1 saucisse Montbéliard par pers

2 oignons 2 gousses d'ail

1 boîte de tomates pelées et concassées

Ail, thym, laurier, persil, huile olive, curcuma, sucre et un piment oiseau pour ceux qui veulent.

Facultatif : gingembre et zeste de combava et râpé

Le combava appelé également citron vert de la réunion est un agrume très parfumé. Il apporte de notes de fraîcheur citronnée, de verveine et de citronnelle.

Du riz et un pot ou une boîte de haricots rouges

Recette rougail saucisse :

- Mettre les saucisses à cuire 7/8mn dans l'eau bouillante.

- Faire blondir dans de l'huile d'olive les oignons avec une feuille de laurier, du thym.

- Quand les oignons sont bien translucides, ajouter l'ail écrasé et les saucisses coupées en rondelles.

- Quand les saucisses sont quasi cuites, verser une grosse boîte de tomates pelées. Écraser les tomates pour les réduire en purée. Rajouter un peu d'eau. Sel poivre sucre gingembre râpé curcuma.

- Laisser mijoter 30 minutes ; la sauce réduit. Ne pas hésiter à rajouter de l'eau en cours de cuisson pour que le tout reste "juteux".

Retoucher l'assaisonnement au besoin.

Servir accompagné de riz basmati, complet, sauvage ou blanc.

Réchauffer les haricots rouges ajoutez un hachis ail persil et server riz, haricots et rougail.

Bon appétit !
Cristiane



Quelques citations culinaires célèbres !!!

« Si le potage avait été aussi chaud que le vin, le vin aussi vieux que la poularde et la poularde aussi grasse que la maîtresse de maison, cela aurait été presque convenable » Curnonsky

« L'homme a toujours besoin de manger et de se reproduire, et dans les deux cas il faut passer à la casserole » Paul Bocuse

« Chez nous, on mangeait à la carte : celui qui tirait l'as de pique mangeait » Woody Allen

« L'épouse parfaite est celle qui connaît tous les petits plats qu'adore son mari, et tous les restaurants où on peut les déguster » Jean Delacour

« Passer pour un idiot aux yeux d'un imbécile est une volupté de fin gourmet » :-)
Georges Courteline

« Je me cite souvent, cela apporte du piment à ma conversation » Bernard Shaw

« La cuisine, c'est quand les choses ont le goût de ce qu'elles sont »
Curnonsky

« Un livre de cuisine, ce n'est pas un livre de dépenses, mais un livre de recettes »
Sacha Guitry

« La nouvelle cuisine, c'était rien dans l'assiette, tout dans l'addition » Paul Bocuse

« La Cuisine, c'est l'envers du décor, là où s'activent les hommes et femmes pour le plaisir des autres » Bernard Loiseau

PAGE SANTÉ : Les allégations alimentaires

Sources : Lettres d'information : economie.gouv.fr
<https://www.anses.fr/fr>

Nous sommes tous convaincus des bienfaits d'une bonne alimentation sur notre santé. Je vous propose cette semaine de faire un point sur les allégations alimentaires.

Geneviève

Une allégation alimentaire est le message inscrit sur l'emballage d'un aliment indiquant qu'il possède une propriété particulière. Allégé en sucre, en matière grasse, bon pour le cœur, contient des vitamines etc...



D'un point de vue réglementaire il existe deux types d'allégations alimentaires :

- **Une allégation est dite nutritionnelle et générale** quand elle fait référence à la teneur d'un nutriment dans un aliment. Elles affirment ou suggèrent qu'un aliment possède des caractéristiques particulières liées à son origine, sa nature, sa composition, ses propriétés nutritionnelles, sa production, etc. Il s'agit par exemple des allégations suivantes : « frais », « sans colorant, ni additif », « maison », « artisanal », « fermier », « du terroir »,
- **Une allégation est dite de santé** quand elle met en exergue un lien entre un nutriment ou un aliment et l'état de santé. Une allégation santé peut revendiquer la diminution d'un facteur de risque (ex : "les oméga 3 réduisent les risques cardio-vasculaires") ou celle d'un risque de maladie, mais elle ne peut pas comporter de mention thérapeutique indiquant que tel nutriment prévient une pathologie ou la guérit (ex : "le calcium prévient l'ostéoporose").

Comment les allégations sont-elles réglementées :

Les allégations font l'objet d'un cadre harmonisé à l'échelle européenne. C'est l'EFSA (autorité européenne de sécurité des aliments) qui est chargée d'évaluer les allégations de santé a priori, c'est-à-dire avant la mise sur le marché, et c'est la Commission européenne qui établit le registre d'allégations autorisées.

Afin de constituer ce registre, la Commission européenne a centralisé l'ensemble des demandes d'allégations génériques (qui font le lien entre un nutriment et une fonction de l'organisme) transmises par les états-membres, soit plus de plus de 44 000, et en a réalisé une sélection (suppression des doublons, ...), pour aboutir au final à une liste unique

Un registre présentant la liste des allégations autorisées à ce jour est publié et accessible sur le site de la Commission européenne.



Tous ces éléments peuvent être vérifiés sur l'étiquette par le consommateur : **dès qu'une allégation fait mention d'un nutriment (fibres, vitamines C, ou encore potassium), sa teneur doit obligatoirement être inscrite sur l'étiquetage nutritionnel.**

Soyez vigilant : les industriels mettent en avant les éléments positifs de leur produit alors que ceux défavorables sont souvent en plus petits caractères !

Quels renseignements doivent apparaître sur les étiquettes nutritionnelles ?

Les règles d'étiquetage des produits alimentaires varient selon le mode de conditionnement des denrées alimentaires (emballés ou non).

L'étiquetage des denrées alimentaires doit comporter un certain nombre d'informations pour permettre au consommateur de savoir précisément ce qu'il mange. La liste des mentions obligatoires comprend 3 parties principales :

- L'identité de la denrée (dénomination de vente, liste des ingrédients, pays d'origine...) et son bon usage (date limite de consommation DLC) mode d'emploi...)
- Ses caractéristiques nutritionnelles (informations sur le contenu en nutriments et en énergie de l'aliment, correspondant à l'étiquetage nutritionnel)
- Les allégations générales, nutritionnelles et de santé figurant éventuellement sur les emballages alimentaires.





La réglementation impose des critères stricts de présentation de la déclaration nutritionnelle pour permettre au consommateur de comparer les denrées entre elles. Elle prend la forme d'un tableau des valeurs nutritionnelles présentant une information uniformisée. On y trouve les indications portant sur la valeur énergétique des aliments ainsi que les teneurs en matières grasses, glucides, protéines et sel, exprimés **pour 100 g** ou pour **100 ml** (qui correspondent au minimum réglementaire).

Mentions nutritionnelles- La déclaration nutritionnelle obligatoire	
Valeur énergétique	en kcal / kjoule
Matières grasses	en grammes
Dont Acides gras saturés	
Glucides	en grammes
Dont Sucres	
Protéines	en grammes
Sel	en grammes

La déclaration nutritionnelle peut être complétée par d'autres éléments comme les vitamines, sels minéraux, acides gras mono-insaturés ou polyinsaturés, etc. sous réserve qu'ils soient présents en quantité significative pour ne pas induire le consommateur en erreur.

Le système d'étiquetage Nutri-Score

Pour rendre les informations nutritionnelles plus claires et plus lisibles, depuis avril 2017, le logo Nutri-Score peut être apposé sur la face avant des emballages. Il s'agit d'un système d'étiquetage nutritionnel complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire fixée par la réglementation européenne. Le système Nutri-Score est basé sur une échelle de 5 couleurs (du vert foncé à l'orange foncé) et associant des lettres allant de A (« meilleure qualité nutritionnelle ») à E (« moins bonne qualité nutritionnelle) pour optimiser l'accessibilité et la compréhension de l'information nutritionnelle par le consommateur.

Le Nutri-Score prend en compte **pour 100 grammes de produit**, la teneur :

- En **nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits et légumes ;
- En **nutriments à limiter** : énergie, acides gras saturés, sucres, sel.

Après calcul, le score obtenu pour un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.



L'apposition du logo Nutri-Score est facultative. Elle repose sur le volontariat des entreprises de l'agroalimentaire et des distributeurs.

À la découverte du patrimoine ollioulais



Les Fontaines d'Ollioules

Après vous avoir emmenés, dans des gazettes précédentes, jusqu'au Moulin de Palisson au fil de la Reppe et du Canal des Arrosants, et vous avoir fait découvrir le passé horticole d'Ollioules, capitale des fleurs, je vous invite à suivre l'itinéraire des Fontaines d'Ollioules.

Bonne balade dans notre jolie ville d'Ollioules,
Corinne

En provènço, l'aigo vau d'or

En Provence, région exceptionnellement ensoleillée, l'eau est précieuse et essentielle à la vie.

"En provence, l'eau vaut de l'or"

Au cœur des villages provençaux, l'eau coule des canaux, des lavoirs, des fontaines qui deviennent des lieux de rencontres et d'échanges. Quel plaisir de plonger la main dans une fontaine en été pour se rafraîchir.

Autrefois, les Romains surnommaient Ollioules « Le Jardin des Hespérides ». Dans la mythologie grecque, le Jardin des Hespérides est un verger fabuleux, un jardin d'immortalité réservé aux Dieux où poussaient des pommes d'or et gardé par les Hespérides, nymphes du couchant, Eglée, Erythie et Hespérie.

Les sources qui jaillissaient des gorges pour alimenter la Reppe ont été domptées au cours des siècles avec ingéniosité pour alimenter moulins, lavoirs, jardins et fontaines...

Au 1er étage du Vieux Moulin d'Ollioules, une partie du bâtiment fut utilisée dès sa construction et jusque dans les années 1970 comme citerne des eaux potables alimentant les fontaines et maisons bourgeoises de la ville.

Jusqu'à l'arrivée de l'eau à la « pile », l'évier, dans les années 1940, la fontaine, était au centre de la vie publique. Ses fonctions étaient multiples : alimentation en eau potable, abreuvoir pour les animaux, petits lavoirs au sortir du bassin, utilisation du trop-plein par les usiniers (moulins à huile) et par les artisans.

Il y a 7 fontaines à Ollioules :

La fontaine Saint-Laurent

Située sur la place Victor Clément, à côté de l'église, elle porte le nom du Saint Patron d'Ollioules. Cette fontaine est la plus ancienne de la ville et la seule qui soit antérieure à la Révolution. Dès le 16^{ème} siècle, une fontaine dotée d'un bassin hexagonal est attestée sur la place. Le bassin sera agrandi au 18^{ème} siècle pour prendre une forme octogonale.



La partie centrale sculptée fut commandée par la ville en 1699 et présente un décor baroque provençal typique de l'époque : macarons d'angle grotesques, lourdes guirlandes de fleurs, coquilles et feuilles d'acanthé rappellent l'époque Renaissance. Elle était à l'origine surmontée d'une statue de Saint-Laurent, brisée à la Révolution et remplacée par un globe. Longtemps recouverte de concrétions et de végétaux, elle a été restaurée pour retrouver ces splendides sculptures baroques.

La fontaine dite *du Rentier*

Cette fontaine est la plus récente d'Ollioules et date de 1861. Elle se trouve avenue Barthélémy Dagnan, à l'entrée de la ville en venant des Gorges d'Ollioules. Au début du 20^{ème} siècle, on lui avait adjoint un petit lavoir.

Son nom fait référence à une fontaine aujourd'hui disparue située plus haut dans la rue du Rentier. Avant la Révolution, le Rentier représentait le Seigneur.

Elle est du type de la fontaine adossée avec son bassin en forme de salière.



Les deux fontaines de la Place Jean-Jaurès

À l'origine, il y avait sur la Place une fontaine centrale aujourd'hui disparue. En 1806, deux **fontaines/abreuvoirs** ont été installées à chaque extrémité de la Place.

De ces deux fontaines/abreuvoirs, seule subsiste celle située au sud. Comme son nom l'indique, elle servait d'abreuvoir (« abéuradou ») aux troupeaux et aux chevaux, moyens de locomotion de l'époque.



Cette fontaine, d'aspect rustique, est formée d'un bassin rectangulaire assez bas (1 mètre de haut).

Au nord, en face de la nougaterie Jonquier, l'abreuvoir a disparu et a été remplacé par la **Fontaine de la Rue Nationale** en 1851. Cette belle fontaine était encadrée autrefois par deux escaliers monumentaux.



La fontaine dite du Septem



Installée en 1829 sur la place du Septem, actuelle place Marius Trotobas, cette fontaine alimentait le faubourg du Septem. Sur cette place, s'établissait le bureau qui percevait un impôt que les paysans devaient remettre au Seigneur et qui correspondait au septième des récoltes. D'où le nom de « septem ».

La fontaine est formée d'un bassin circulaire en marbre du Cimaï (Ste-Anne d'Evenos) provenant d'une ancienne fontaine se trouvant à l'origine sur la place Jean-Jaurès. Au centre se dresse un massif dont l'entablement était destiné à recevoir une sculpture, mais les changements de régime retardèrent tant le projet que la sculpture ne fut jamais réalisée.

La fontaine du Faubourg

Avec le temps, Ollioules s'agrandit hors de ses murailles médiévales et se déplace sur la rive gauche de la Reppe. La fontaine du Septem se trouve trop éloignée de ce nouveau quartier, d'où la nécessité d'y amener les eaux.



Cette fontaine, située avenue Georges Clémenceau, a été construite 1854 ; elle sera restaurée et améliorée en 1890. En 2001, elle sera baptisée Fontaine du Faubourg par l'amicale des Enfants du Faubourg.



La fontaine du Couvent des Observantins.

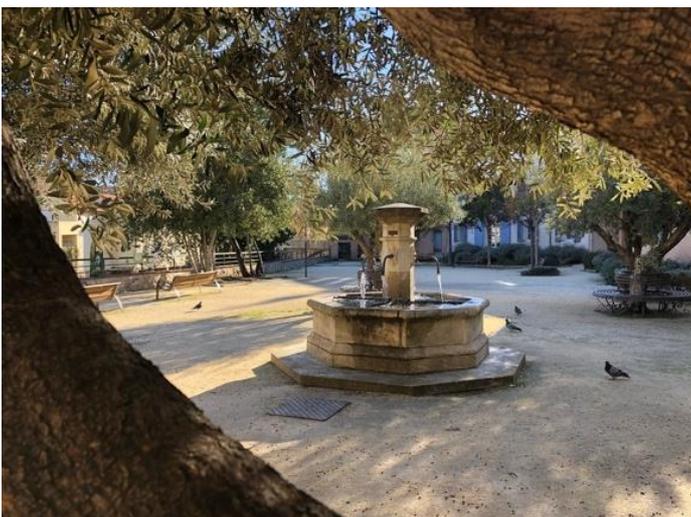
Les Observantins, moines franciscains, s'établirent à Ollioules vers le milieu du 16^{ème} siècle.

Le couvent, situé en bord de Reppe, comportait des bâtiments pour le logement des frères et une chapelle. À la révolution, l'ensemble fut saisi comme bien national et transformé en habitations et ateliers.



La ville d'Ollioules a aménagé une salle d'exposition au rez de chaussée du bâtiment : on peut y voir quelques ornements de gypserie. Derrière le bâtiment, se trouvent une belle volière du 19^{ème} siècle et l'ancien jardin des frères qui a été restauré pour accueillir le jardin du musée de la fleur et de l'olivier qui se situera dans l'ancienne chapelle aménagée.

Ce qui restait de l'ancien cloître a été transformé en jardin public en bord de Reppe. Une fontaine entourée d'oliviers se situe au milieu de la place.



Loisirs Créatifs

Après-midi créative !!

Qui faisait de la mosaïque !! qui cousait !! Qui tricotait !!
De beaux résultats et un bon moment entre amies !

Cristiane



Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

Nous vous proposons cette semaine la lecture du roman de :
Sandro VERONESI

LE COLIBRI

Le Colibri de Sandro VERONESI a obtenu le prix Strega 2021. Veronesi a déjà obtenu ce prix en 2006 pour son roman "Chaos calme" adapté au cinéma par Ninno Moretti.



Pourquoi ce titre "Le Colibri"?

Parce que, ce petit oiseau, le plus petit au monde, est capable de battre des ailes 70 à 90 fois par seconde. Il était vénéré des Mayas croyant qu'il était l'incarnation des guerriers du soleil.

Pourquoi ce choix ?

Parce que le colibri, qui passe sa vie à consumer toute son énergie pour battre des ailes sans bouger, en suspension dans l'air, est semblable au protagoniste du roman Marco Carrera.



Dans son enfance, sa mère l'appelait "colibri" à cause de sa petite taille, très inférieure à celle des enfants de son âge. Un handicap qu'il vaincra grâce à une cure à base d'hormones.

Devenu ophtalmologiste, Marco, au début du roman, se trouve d'un jour à l'autre, dans un tourbillon de malheurs : divorce, décès de ses parents, maladies, amours contrariés, amitiés décevantes. Mais comment réagit Marco ? Comment le colibri va-t-il consommer toute son énergie pour résister à toutes ces attaques du destin ?

"Les loups ne tuent pas les cerfs malheureux, ils tuent les faibles" : C'est la devise de Marco.

Un roman qui parle d'amour, de douleur, mais par-dessus tout de force.

Voilà la critique de ce magnifique roman, parfois déstabilisant par son style, mais très enrichissant par la réflexion qu'il suscite.

EXERCICE CÉRÉBRAL

Vous avez lu notre édition spéciale Saint Valentin du 11/02/2021 et fêté cette belle journée des amoureux. Vous devez être incollables sur toutes les questions de cœur. Je vous propose un quiz sur le thème de l'amour. Geneviève

1 - Dans quel département français le village de Saint Valentin est-il situé ?

- L'Indre
- Le Finistère
- La Somme

2 - Qu'a inventé la poste pour célébrer la Saint Valentin ?

- Un déguisement représentant un cœur pour les facteurs
- Un timbre spécial
- Une enveloppe spéciale



3 - Cupidon est le serviteur dévoué de sa mère. Avec une fleur ou un arc il envoyait des flèches d'argent censées figurer les pointes de désir dans le cœur des dieux et des hommes. Il est assimilé à un dieu grec ; lequel ?

- Eros
- Harmodios
- Aristogiton



4 - Les amoureux qui se trouvent dans le film Titanic sont :

- Rose et Robin
- Rose et Jack
- Emily et Jack

5 - Quelle est l'année de sortie du film « Amour » réalisé par Michael Haneke ?

- 2009
- 2012
- 2014

6 - Qui a dit : « On peut faire beaucoup avec la haine, mais encore plus avec l'amour » ?

- Victor Hugo
- William Shakespeare
- Arthur Rimbaud

7 - Qui est à l'origine de cette phrase : « Le cœur a ses raisons que la raison ignore » ?

- Blaise Pascal
- Voltaire
- Baudelaire

8 – Le jour de la Saint Valentin a longtemps été la fête des célibataires. Quel jeu pratiquaient les jeunes célibataires ce jour-là ?

- Colin Maillard
- Le chat perché
- Cache-cache

9 – Laquelle de ces chansons d'amour n'est pas de Jacques Brel

- Quand on a que l'amour
- Ne me quitte pas
- La chanson des vieux amants
- Savoir aimer



11 – Laquelle de ces chansons n'est pas d'Edith Piaf

- La vie en rose
- Parce que c'est toi
- Hymne à l'amour
- La Foule



12 - Qui est l'auteur du poème « Mignonne, allons voir si la rose... ?

- Pierre de Ronsard
- Théophile Gautier
- Gérard de Nerval



13 – Qui est l’auteur du Poème : « Plaisir d’amour » ?

- Auguste Angellier
- Jean Pierre Claris de Florian
- Victor Hugo



14 - Couple mythique, où Paul et Virginie vivaient-ils ?

- La Guadeloupe
- La réunion
- Ile Maurice

15 - La pièce célèbre de William Shakespeare réunit les amoureux de Vérone Roméo et Juliette :

- Roméo Montaigu et Juliette Crapoulet
- Roméo Capulet et Juliette Montaigu
- Roméo Montaigu et Juliette Capulet

Solutions des exercices cérébraux : édition du 11/02/2021

Exercice cérébral pour les sportifs : Les deux font la paire :

1 – Reliez chaque chemin de grandes randonnées à sa région :

1	GR20	A	Normandie
2	GR34	B	Bretagne
3	GR70	C	Nouvelle Aquitaine - Occitanie
4	GR120	D	Corse
5	GR10	E	Occitanie
6	GR54	F	Hauts de France
7	GR21	G	Auvergne Rhône Alpes - Provence Alpes Côte d’Azur

Solution : 1-D 2-B 3-E 4-F 5-C 6-G 7-A

2 – Reliez chaque sport à sa pratique

1	Bodyboard	A	Planche tractée par un cerf-volant
2	Wakeboard	B	Char tracté par un cerf-volant
3	Kitesurf	C	Ski nautique sur surf
4	Kayak -surf	D	Surf sur planche courte flexible
5	Skimboard	E	Kayak fermé en forme de planche de surf
6	Kite-buggy	F	Surf sur une vague en se lançant de la plage

Solution : 1-D 2-C 3-A 4-E 5-F 6-B

À la semaine prochaine

Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>