

# LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 12 Novembre 2020

Coucou les adhérents du Phénix Ollioulais, comment allez-vous cette semaine ?

Au sommaire de cette édition :

- Page 1 : Conseils Santé de Brigitte
- Page 4 : La Cuisine de Cristiane : Le Mont d'Or
- Page 6 : Danse de la banane avec Mireille
- Page 6 : Le CoDyGo d'Halloween
- Page 7 : Thomas Jefferson en balade à Ollioules
- Page 7 : Country Dance : Apple Jack
- Page 8 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 8 : Loisirs créatifs : Fabriquer une boule à neige
- Page 10 : Exercice cérébral – Solution de l'édition du 6 novembre

Et toi pendant le  
confinement quel hibou  
es-tu ?



## Conseils Santé de Brigitte

Cette semaine, Brigitte nous propose quelques mouvements gymniques pour soulager les maux du quotidien :

### Anxiété, Arthrose, Digestion : 10 routines de gym adaptées à mes soucis de santé

#### 1 - Contre le torticolis : la gym du cou

Contraction involontaire du muscle, le torticolis est souvent lié à un faux mouvement ou à une mauvaise position pendant la nuit. Zone fragile, le cou a besoin de retrouver sa mobilité en douceur.

**L'exercice qui soulage.** Prenez une serviette, placez-la autour de votre cou, en attrapant chaque extrémité avec une main. Faites des mouvements d'aller-retour, d'abord lentement puis plus rapidement pour augmenter la chaleur.

**En prévention.** Placez les deux mains sur le front, l'une sur l'autre. Poussez la tête en arrière avec les mains tandis que les muscles du cou poussent vers l'avant de façon à ne pas bouger la tête. Placez ensuite les deux mains sur la nuque, l'une sur l'autre. Les mains poussent la tête vers l'avant tandis que les muscles du cou la repoussent vers l'arrière. Enfin, placez la main droite sur le côté droit de votre tête. La main pousse la tête vers la gauche tandis que les muscles du cou poussent vers la droite afin de maintenir la tête en place. Faites de même de l'autre côté.



**Le bon réflexe :** la chaleur a un effet apaisant sur la contracture. Vous pouvez prendre une douche bien chaude ou appliquez une bouillotte sur la zone douloureuse.

#### 2 - Pour améliorer le transit : la gym du ventre

Pas assez de fibres dans l'assiette, stress, sédentarité, la constipation est un trouble fréquent. Le mouvement aide à redonner au côlon sa mobilité et à améliorer la vascularisation du ventre.

**L'exercice qui soulage.** Allongez-vous sur le dos, jambes légèrement écartées et pliées, pieds à plat sur le sol. Posez le bout de vos doigts en bas à droite du ventre et faites des petites vibrations pendant 2 à 3

secondes. Remontez tout doucement jusqu'à la cage thoracique. Décalez ensuite vos mains et faites le même exercice sur le côté gauche en descendant. Vous suivez le parcours du côlon.

**En prévention.** Debout devant une table, penchez-vous en avant sans arrondir le dos. Posez les avant-bras l'un sur l'autre sur la table et posez le front sur vos avant-bras. Sans bouger les pieds, tirez les fesses vers l'arrière de manière à sentir l'étirement dans le haut du dos et l'arrière des jambes. Balancez-vous de gauche à droite sur vos hanches en contractant le périnée. Expirez longuement par la bouche, votre ventre rentre naturellement, tenez la position 30 secondes puis refaites l'exercice 5 fois.



**Le bon réflexe :** aux toilettes, placez un tabouret sous vos pieds, pour que les genoux remontent au-dessus du niveau des hanches.

### 3 - Contre la fatigue oculaire : la gym des yeux

Les muscles des yeux sont contractés en permanence devant l'ordinateur. Irritation, maux de tête, sécheresse lacrymale, vue dédoublée, la fatigue visuelle se manifeste par différents troubles. Travailler les muscles du globe oculaire aide à soulager ces tensions et même à améliorer son acuité visuelle.

**L'exercice qui soulage.** Posez la pulpe de l'index, du majeur et de l'annulaire sur les yeux. Effectuez une pression. Maintenez 30 secondes à une minute.

**En prévention.** Assis confortablement, tournez la tête à droite et à gauche sans essayer de regarder ce qui se trouve autour de vous. Forcez-vous à cligner des yeux régulièrement. Faites cela pendant 2 à 3 minutes.

**Le bon réflexe :** offrez des moments de détente à vos yeux. Par exemple, en regardant au loin, en pratiquant le "[palming](#)" (couvrez votre regard avec vos paumes de main pour provoquer le noir complet sans toucher vos yeux, et fermez-les), ou en vous forçant à battre très souvent des paupières.



### 4 - Pour soulager un lumbago : la gym du dos

Cette douleur brusque au niveau des vertèbres survient après un effort violent ou un faux mouvement. La douleur empêche de bouger. C'est pourquoi il est nécessaire de [muscler son dos](#) en dehors des crises pour éviter que ces maux reviennent.

**L'exercice qui soulage.** Frictionnez le bas du dos avec votre poing fermé fermement de bas en haut et de gauche à droite pendant quelques minutes.



**En prévention.** Allongée sur le ventre, bras tendus devant vous, jambes tendues et jointes, décollez les bras et les jambes du sol en contractant les fessiers, tête droite, regard vers l'avant. Tenez la position 20 secondes en respirant lentement, puis relâchez. Recommencez 10 fois.

**Le bon réflexe :** dormir sur le ventre est mauvais pour le dos. Préférez la position sur le côté, en calant un oreiller sous le cou et entre vos genoux de façon à ce que votre colonne vertébrale soit bien alignée.

### 5 - Contre l'arthrose du genou : l'automassage de la rotule

Des frottements répétés finissent par user le cartilage de l'articulation. La douleur survient à l'occasion d'un mouvement et non au repos. Il est nécessaire de stimuler le quadriceps, ce muscle qui part du bassin et qui s'accroche à la rotule pour [soulager l'articulation](#).

**L'exercice qui soulage.** Posez la paume de main sur le haut de la cuisse pour masser le quadriceps droit antérieur. Faites d'abord glisser lentement la main jusqu'au genou de manière appuyée. Remontez ensuite doucement en râtelant avec la pulpe des doigts.

**En prévention.** Allongée, jambes surélevées, pédalez dans le vide, une jambe après l'autre.

**Le bon réflexe :** ne restez pas assis trop longtemps, jambes pliées. Dans les escaliers, aidez-vous de la rampe pour soulager les articulations.



## 6 - Quand la mâchoire craque : la gym des mandibules

Un adulte sur deux souffre d'un trouble de l'articulation temporo-mandibulaire. Les signes qui doivent alerter : craquement, gêne à la mastication, blocage des mâchoires, douleurs au niveau de l'oreille et même céphalée. Des exercices permettent de détendre cette zone.



**L'exercice qui soulage.** Bouche fermée, placez vos index sur la zone cartilagineuse située à l'entrée de l'oreille et frictionnez de haut en bas et de bas en haut pendant 30 secondes. Faites de même bouche ouverte. Terminez en tirant sur les lobes de l'oreille 10 fois.

**En prévention.** Placez l'index dans la bouche au niveau de la mâchoire inférieure et tirez vers le bas afin d'augmenter l'ouverture. Tout en gardant cette ouverture, tirez la tête vers l'arrière et accentuez l'ouverture de la bouche. Tenez 7 secondes. A répéter 7 fois.

**Le bon réflexe :** évitez de mâcher des chewing-gums, néfastes pour la mâchoire. Attention aussi à ne pas croquer dans des pommes entières si vous êtes sensible.

## 7 - Pour soulager l'anxiété : la gym des poumons

Confronté à un stress, on adopte une respiration trop courte qui bloque le diaphragme. En prenant l'habitude de solliciter cet organe, on assure un massage des autres régions du corps (foie, rein, intestin...) et une bonne circulation du sang.

**L'exercice qui soulage.** Allongez-vous sur le dos, un coussin placé sous la nuque, jambes posées sur une chaise, posez une main sur le sternum et l'autre sur le ventre. En inspirant, gonflez le ventre afin de faire descendre le diaphragme. Faites cet exercice pendant 5 minutes.

**En prévention.** Asseyez-vous sur les talons, posez les mains à plat sur le sol, le plus loin possible devant vous. Gardez le dos droit et respirez normalement pendant 1 à 2 minutes. Contractez les fessiers et le périnée pour remonter dos rond, en gardant le bout des doigts au sol. Respirez pendant 1 à 2 minutes en rentrant le ventre à l'expiration. Posez les mains à plat sur le sol, creusez le dos, sortez les fesses. En expirant, creusez davantage le dos. Maintenez la position 1 à 2 minutes.

**Le bon réflexe :** la pratique d'exercices de cohérence cardiaque aide à calmer le système nerveux.



## 8 - Pour le syndrome du canal carpien : la gym des poignets

Il se manifeste par des fourmillements et des engourdissements dans les doigts, une perte de force musculaire dans le poignet et dans la main, avec une douleur qui peut irradier jusqu'à l'avant-bras. En cause une compression du canal carpien due à l'usage intensif de la souris ou de gestes répétés du poignet.

**L'exercice qui soulage.** Tendez le bras gauche devant vous, poignet plié à 90°, paume tournée vers l'extérieur. Attrapez les doigts de votre main gauche avec votre main droite et poussez les vers l'arrière. Maintenez la position 7 secondes, puis relâchez. Faites le mouvement 7 fois. Puis faites la même chose de l'autre côté.

**En prévention.** Comprimez une balle 5 secondes, puis relâchez. Faites ce mouvement 10 fois de suite. Vous pouvez alterner la taille des balles.

**Le bon réflexe :** attention à votre position quand vous tenez votre souris d'ordinateur. Utilisez un repose-poignet ou coussin ergonomique.



## 9 - Contre l'otite : le geste qui fait du bien

Posez votre pouce contre votre palais et faites des petites pressions dirigées vers le haut et vers l'avant. Cet exercice soulève la mâchoire et aide à ouvrir la trompe d'eustache pour dégager les voies respiratoires supérieures.

## 10 - Vertige : le mouvement qui soulage

Le **vertige** paroxystique positionnel bénin (VPPB) survient généralement au lever, au coucher, ou au moment de tourner brusquement la tête, de se pencher en avant, ou de regarder en l'air. Pour le soulager, essayez cet exercice. Allongée sur le dos, un livre sous la tête, menton vers le sternum, relevez le menton vers le plafond en écrasant le livre pendant 7 secondes. Faites 7 fois l'exercice.

**Nous vous rappelons la playlist « Actifs à la Maison » mise au point par les conseillers techniques de la Fédération :**  
[https://www.ffrs-retraite-sportive.org/Playlist-Actif-a-la-maison\\_a808.html](https://www.ffrs-retraite-sportive.org/Playlist-Actif-a-la-maison_a808.html)

## La Cuisine de Cristiane : Le Mont d'Or

🌲 Il était une fois une montagne, une vache et un fromage. Voici l'histoire d'un fromage saisonnier qui a pris le nom d'un sommet Jurassien. Vous voyez de quoi je veux vous parler ?

Il est un joli pays de carte postale au cœur des montagnes du Haut-Doubs déroulant ses forêts, ses riches pâturages, ses combes, ses lacs et ses tourbières... On suit de vieux murets de pierre sèche délimitant les parcelles d'hier et d'aujourd'hui, et c'est là que surgit à l'horizon une impressionnante falaise calcaire dressée à 1463m d'altitude : le Mont d'Or.



L'été fini, les vaches redescendaient dans les étables passer l'hiver et la production de lait devenant moindre, il n'était donc plus possible de fabriquer de grosses meules particulièrement gourmandes en lait. Ils eurent alors l'idée de produire ces plus petits fromages enfermés dans leurs boîtes. 🐄🐄

Environ 400 producteurs de lait à Mont d'Or élèvent leurs vaches de race Montbéliarde et Simmental, race reconnue depuis l'exposition universelle de 1889. Elles sont nourries à base de foin et de regain la seconde coupe de foin en hiver et à l'herbe pâturée en été. La qualité de l'herbe et des fourrages est donc essentielle. Chaque vache dispose d'au moins 1 hectare d'herbe. 🐄🐄🐄

Cette vache au lait d'or a de grandes qualités laitières à l'origine de nombreuses AOP : le comté, le morbier et le mont d'or ou communément vacherin.

9 fromageries et 1 producteur fermier transforment le lait en Mont d'Or sur le territoire. Après la collecte nocturne du lait, celui-ci est transformé en Mont d'Or au petit matin. Le lait est travaillé sous forme de lait cru, sa température ne dépassera jamais les 40°C 🐄🐄

🌲 Ce fromage particulièrement coulant a la particularité d'être ceinturé d'épicéa qui lui donne ce goût inimitable fabriqué par le "Sanglier", ce bûcheron qui, muni d'un couteau spécial, prélève les sangles dans la chair située entre l'écorce et le bois. C'est le seul endroit où l'on trouve cette profession 🌲 Ils vont être affinés au minimum 21 jours sur des planches d'épicéa dans les caves. Ils seront frottés à l'eau salée et retournés quotidiennement.

Quatre entreprises franc-comtoises possèdent le précieux savoir-faire pour fabriquer les boîtes de Mont d'Or. Elles sont faites d'épicéa fraîchement abattu. Elles sont constituées d'un fond et d'un rebord appelé targe. Les boîtes sont livrées fraîches en flux tendu aux fromageries afin de garder tout leur parfum et leur forme. 🌲🐄

À partir du 19ème jour d'affinages, les Mont d'Or peuvent être emboîtés dans une boîte plus petite que le fromage. De cette étape résulte les plis rappelant poétiquement le relief du Haut-Doubs. Le Mont d'Or finit son affinage dans sa boîte.

Le Mont-d'or se décline en trois tailles différentes :

🌲 le mini : de 480 à 600 g; 🌲 le moyen : de 700 à 800 g; 🌲 le grand : à la coupe, de 2 à 3,2 kg.

C'est la pleine saison. Ne vous en privez pas.



Voici ma recette pour 2 personnes :

- Une pâte feuilletée de qualité
- 150g de pommes de terre
- 200g de Mont d'Or
- 1 saucisse de Montbéliard
- 2 cl de vin jaune
- 6 noix
- 1 œuf
- 2 pincées de baies roses
- Sel et poivre

Découpez deux rectangles dans la pâte feuilletée. Prédécoupez le chapeau des feuilletés dans un des deux rectangles, les superposer en les collant légèrement et les dorer à l'œuf à l'aide d'un pinceau. Passez au four environ 20 minutes le temps de faire gonfler la pâte. Réservez.

Lavez et cuire avec leur peau, les pommes de terre. Les éplucher, les couper en dés, les assaisonner et réservez. Pendant la cuisson des légumes, coupez la saucisse en petits dés et les faire revenir à cru, dans une poêle. Gardez au chaud.

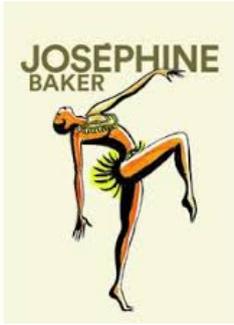
Faire fondre le Mont d'Or dans le vin. Ajoutez les dés de pomme de terre. Rectifiez l'assaisonnement.

Dressez les feuilletés : versez les pommes de terre au Mont d'Or et au vin jaune dans les rectangles, en intercalant les dés de saucisse de Montbéliard. Saupoudrez de cerneaux de noix et de baies roses. Servir avec une salade assaisonnée d'huile de noix et de vinaigre balsamique.

Bon appétit à tous !!! 😊😊😊

*Cristiane*

## Danse de la Banane avec Mireille



Pour garder la banane,  
Mireille nous propose de danser « **The Banana Dance** ».

Non, non,... pas celle de Joséphine Baker ;-)

« The Banana Dance », ou Danse de la Banane, est une danse pour débutants, chorégraphiée par Adam Åstmar (Juillet 2020), sur une musique de Conkarah, Shaggy & DJ Fle - Banana (Minisiren Remix)

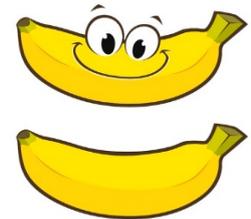
### **Avoir la banane :**

Est une expression née au cours du XXe siècle, la banane faisant référence au sourire (les lèvres prennent alors la forme d'une banane). Avoir la banane signifie que l'on est content et que le visage l'exprime.

Synonymes : Avoir la patate - Avoir la pêche.

Maintenant, à vous !!! Souriez ! ou Banabez...

<https://www.youtube.com/watch?v=m3F5iu70Oag>



## Le CoDyGo d'Halloween

### Coucou les CODYGIRLS et BOYS ! Invitation spéciale !



Mon hibou s'étant mis en grève ces temps-ci,  
J'utilise le Phénix Ollioulais pour t'envoyer cette missive.  
A l'occasion du 31 octobre que nous n'avons pas pu fêter ensemble,  
J'ai décidé que sorcières et monstres, pour une inoubliable fête se rassemblent.  
J'invite tous les vampires, zombies, Frankenstein, Dracula,  
Des familles Adams, des squelettes, à célébrer **Halloween** comme il se doit.  
Enfin je vais pouvoir porter mon sublime costume noir,  
Mon chapeau pointu et chevaucher mon balai ce soir.  
Une bonne occasion de t'amuser à la maison et que cela pourrait te plaire  
Et que quelques jours après ces étrange danses, tu perds tous tes repères !  
Sors de ton cercueil et viens danser !

*Clique sur les liens pour y participer :*

Ghostbusters: <https://www.youtube.com/watch?v=v0o8wpM8mvs>

Monster Mash: <https://www.youtube.com/watch?v=90aRTXhVIOg>

Day O: <https://www.youtube.com/watch?v=i3CvuCyAsz8>

Skeleton Sam: <https://www.youtube.com/watch?v=iAVmbBiORYo>

♥ Petit extra avec Jay: <https://www.youtube.com/watch?v=8dC3W3gPw9Q>

J'espère que tu vas bien t'amuser durant cette séance spéciale.

Prenez soin de vous car vous êtes toutes et tous géniales ! Gros bisous sortis de ma citrouille

Signé : la sorcière Carabistouille

**Un peu de culture : Savais-tu que le mot « halloween » vient de l'altération des mots anglais All Hallows Even, ce qui veut dire soirée (veillée) de tous les saints, autrement dit Veille de la Toussaint.**

## Thomas Jefferson en balade à Ollioules

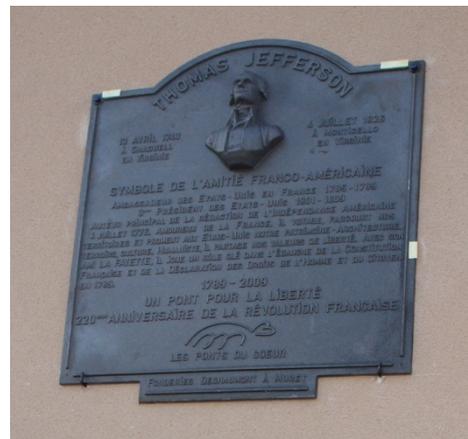
Le 8 octobre dernier, les baladeurs du Phénix ont arpenté les rues d'Ollioules et sont passés sous une plaque évoquée dans un petit article mis en ligne le 3 novembre sur le site officiel de la Ville d'Ollioules :

### PETIT CLIN D'ŒIL AUX ETATS-UNIS D'AMÉRIQUE

En ce jour d'élections, un petit rappel qui éclairera celles et ceux qui passent sur le pont du Faubourg et qui s'interrogent sur l'origine de la plaque dédiée à Thomas Jefferson, apposée sur la façade de l'office de tourisme.

A l'occasion de son voyage en Europe, Thomas Jefferson futur 3<sup>ème</sup> Président des Etats-Unis d'Amérique a fait entre 1784 et 1789 une petite étape à Ollioules.

Le passage de cet ardent défenseur des droits de l'homme et du citoyen, qui fut aussi l'un des créateurs de la déclaration d'indépendance des Etats-Unis, a été symbolisé le 12 février 2010 par la pose d'une plaque à l'entrée du Pont du Faubourg.



Cette cérémonie a eu lieu en présence du Maire Robert Bénéventi avec à ses côtés Philip Richards, à l'époque Consul des Etats-Unis d'Amérique à Marseille.

Cette manifestation avait été organisée par l'association « les Ponts du cœur ».

A la veille de l'élection du 46<sup>ème</sup> Président, dans un contexte extrêmement tendu, il est toujours bien de se rappeler le passage d'un grand homme d'Etat, issu du Siècle des Lumières.

## Country Dance : Apple Jack

Restons aux USA...

Les danseurs de **Country** le connaissent et passent des heures à l'apprendre. Rares et experts sont celles et ceux qui le maîtrisent. Mais quoi donc ??? L'Apple Jack.

Si vous cherchez la définition d'Apple Jack, vous verrez qu'il s'agit d'une eau-de-vie de pommes élaborée aux États-Unis d'Amérique, distillée à partir de cidre ou de marc de pommes fermenté. Son goût rude très fort l'a rendu très populaire durant la période coloniale américaine. Il est utilisé dans les cocktails et peut être remplacé par du calvados.



Mais en Country Dance, l'Apple Jack a une autre définition : c'est un mouvement des pieds twistant. Pour l'apprendre, vous pouvez suivre les explications dans cette vidéo présentée par Fred « Country Western Story » : <https://www.youtube.com/watch?v=VebuNlvMOfM>  
Bon entraînement, bon amusement, yeeh ha !

## Coup de cœur des Phénix Lecteurs

Chers confinés,

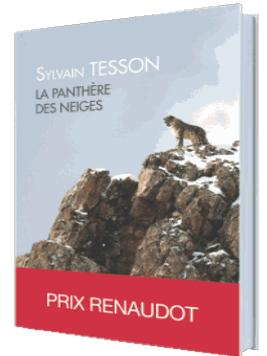
Allez, il est temps de changer d'air ! Mais, non, on ne se précipite pas sur l'ordinateur pour réserver un billet d'avion ! Pour s'évader vers les sommets enneigés du Tibet sans braver les interdits du confinement, il suffit de lire le dernier livre de **Sylvain TESSON " La panthère des neiges" (2019)**

Le journaliste écrivain, voyageur et surtout fin lettré nous emmène à la poursuite de la panthère des neiges, animal quasi mythique, car difficile à approcher. Le récit de son expédition nous fait découvrir un monde magnifique, sublime, loin des tourments du monde d'aujourd'hui. Parti à l'affût de la panthère en compagnie de son ami le photographe V. Munier, Sylvain TESSON nous transmet sa fascination pour cet animal, symbole de liberté et de majesté pure. Véritable ode à la nature, c'est aussi l'occasion pour l'auteur de se livrer à une méditation philosophique, spirituelle et esthétique.

L'écriture, à la fois riche et poétique, nous révèle, malgré la rudesse de l'environnement et du climat, la beauté de cet univers.

Alors, laissez-vous emmener dans cette bulle de tranquillité, de silence, de pureté et de lumière pour oublier les noirceurs de notre actualité !!!

*Voilà bon voyage*



## Loisirs Créatifs

### Fabriquer une boule à neige



Peut-être avez-vous envie de vous lancer dans les loisirs créatifs ? Pourquoi ne pas essayer avec cette réalisation d'une Boule à Neige inspirée des paysages d'hiver.

Voici un tuto trouvé sur le site Rock and Paper dont la créatrice s'appelle Carole (<http://rock-and-paper.com>).

Un petit pot de récupération (confiture, cornichon, sauce, ...) avec un couvercle qui ferme bien conviendra parfaitement à la réalisation de cet objet.

### **Le matériel**

- Un petit personnage (par exemple, un petit cerf, un sapin,...)
- Un pot en verre hermétique
- De la colle forte résistante à l'eau
- Une bombe de peinture ou de la peinture
- Des paillettes de toutes sortes
- De l'eau (de préférence déminéralisée)
- Du sucre liquide ou de la glycérine



## Les étapes

1- Commencez par bomber le couvercle pour qu'il soit plus joli.



2- Collez le personnage sur le dos du couvercle avec de la colle forte. Vous pouvez également surélever votre personnage sur un socle en bouchon de plastique par exemple



3- Ajoutez les paillettes dans le pot en verre



4- Remplissez le pot avec 2/3 d'eau et 1/3 de sucre liquide ou de glycérine au tiers. Cela permettra aux paillettes de rester plus longtemps en suspension.

La densité des paillettes est importante. Il faut qu'elles soient suffisamment lourdes pour rester au fond mais suffisamment légères pour être en suspension quand on secoue la boule (d'où l'utilité d'épaissir l'eau avec du sucre ou glycérine). Dans l'exemple, de la fausse neige en polystyrène a été utilisée. Ce n'est pas assez lourd pour rester au fond mais cela donne un effet de nuage d'hiver en suspension.



Maintenant à vous... Bon amusement

N'hésitez pas à nous envoyer des photos de vos réalisations : [lephenixollioulais@gmail.com](mailto:lephenixollioulais@gmail.com)

