



LA GAZETTE DU PHENIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 22 Avril 2021



Bonjour les Phénix,

Voici déjà la 23^{ème} édition de notre gazette... Lorsque nous avons démarré ce projet le 6 novembre dernier, nous n'imaginions certainement pas qu'il durerait aussi longtemps. Nous nous sommes dit : « Après Noël, ça ira mieux... Après Pâques, ça ira mieux... ».

Mais la situation sanitaire continue d'être grave et nous oblige à rester patients, et surtout prudents. Avec la venue des beaux jours, beaucoup d'entre vous nous ont demandé si les activités pourraient reprendre en extérieur. La loi permet effectivement de former des groupes de 6 personnes au maximum sur l'espace public, et sans contrainte de nombre sur les terrains de sport avec un accompagnant sportif. Mais le nombre d'associations à Ollioules étant très important, par esprit d'équité, les autorités locales préfèrent actuellement ne pas donner l'autorisation de pratiquer les activités associatives sur les terrains de sport ou dans les lieux publics.

Qu'à cela ne tienne ! La gazette va continuer à vous montrer combien nous pensons à vous :

à votre forme avec la gymnastique, la danse, la balade ;

à votre plaisir avec de bonnes suggestions culinaires ;

à votre intérêt avec des articles sur le patrimoine, l'histoire, la science, la culture ;

à votre divertissement avec des lectures intéressantes, avec des énigmes ou exercices de logique.



En attendant d'avoir le « Plaisir d'Être Actifs Ensemble » et de pouvoir « Partager nos Passions », nous vous invitons à bouger, danser, balader, cuisiner, lire, rire.... en parcourant cette gazette.

De la part de toute l'équipe des « journalistes » du Phénix Ollioulais



Au sommaire de cette édition :

Page 2 : Gymnastique : Se Muscler en Douceur

Page 4 : Danse en Ligne avec Mimi

Page 4 : La Rubrique de BOB

Page 5 : Country : Que ferait Georges Strait ?

Page 5 : Cuisine de Cristiane : Recette du Bonheur / Penne Géantes Farcies

Page 7 : L'Inconnue de la Seine

Page 11 : Les Gestes qui sauvent

Page 13 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs : Bed Bug - Katherine Pancol

Page 13 : Journée Mondiale du Livre et du Droit d'Auteur : 23 Avril 2021

Page 15 : Que signifient les noms Astérix et Obélix

Page 17 : Exercice Cérébral et Solutions

Page 20 : Courrier des Lecteurs



Gymnastique : Se muscler en douceur

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, je ne sais pas si vous êtes comme moi, le temps me semble de plus en plus long, il ne faut surtout pas perdre pied, même une petite activité physique régulière est bonne à prendre.

La gym en douceur, voilà ce qu'il vous faut, nous pratiquons, déjà, certaines méthodes, d'autres vous sont encore inconnues.

Vous allez vous instruire et j'en suis sûre faire quelques exercices, on est partis !!!

J'espère, vous aider, un peu, à traverser cette période anxiogène, avec cette gym douce.



de Brigitte

La gym pour se muscler en douceur

Source : marieclaire.fr

La gym permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Cette pratique douce améliore le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire... Elle permet aussi de se détendre et de s'initier à la méditation.

Parce que sport ne rime pas toujours avec performance ou courbatures, la gym douce regorge de bienfaits. Accessible à tous, elle fait des miracles sur les maux du corps et de l'esprit.

Du *stretching* au *posture ball* en passant par la *sophrologie*, vous trouverez forcément la gym douce qui vous convient.



La gym douce, pour qui ?

La gym douce, c'est pour tout le monde ! Elle est, bien entendu, recommandée aux personnes âgées en bonne santé : c'est une manière agréable et sans risques de se dépenser, d'améliorer sa souplesse et de protéger ses articulations. Les femmes enceintes peuvent également pratiquer la gymnastique douce.

Sans aucun danger pour la maman ou le bébé, certains exercices sont parfaits pour soulager un mal de dos, améliorer la circulation sanguine dans les jambes, ou apaiser une tension dans la nuque et les épaules.

Les personnes souffrant d'anxiété ou de dépression trouveront un apaisement dans la pratique régulière d'une gymnastique favorisant la méditation, comme le yoga ou le Tai-chi-chuan. Enfin, la gym douce est aussi recommandée pour les grands sportifs, en particulier après une séance d'entraînement : elle détend tous les muscles et soulage les articulations mises à mal par l'effort.



Mille et une disciplines

Le Tai-chi-chuan se pratique généralement en groupe. Il consiste à mémoriser une suite d'enchaînements, toujours debout, parfois en tenant un bâton. On peut le pratiquer en extérieur s'il fait beau. Le yoga comporte beaucoup plus de figures au sol. Certaines d'entre elles nécessitent de travailler son équilibre (il faut se mettre debout sur une jambe, par exemple).

La méthode Pilates alterne des exercices qui sollicitent les muscles avec du stretching. Enfin, le Body Balance combine la plupart de ces sports, le tout en musique ! Le stretching, le postural ball ou encore la sophrologie vous aideront à retrouver un bien-être intérieur et extérieur. A mi-chemin entre gymnastique et médecine douce, ces pratiques auront des vertus thérapeutiques sur votre santé.

Choisir sa gym douce

Vous pouvez choisir différents types de gyms douces, selon les bienfaits que vous en attendez. Ils vous aideront à vous détendre, à améliorer votre équilibre et votre souplesse, tout en renforçant le tonus musculaire. Le Tai-chi-chuan sollicite moins les muscles. Il est vrai que les muscles des cuisses travaillent si vous effectuez l'enchaînement en gardant les jambes légèrement fléchies, mais ce n'est pas obligatoire.

En revanche, ce sport améliore la coordination et apporte une profonde détente. Le pilates renforce le tonus musculaire. Beaucoup d'exercices sont ciblés sur une partie du corps, comme les muscles abdominaux, le bas du dos, la colonne vertébrale ou les fessiers. Il est donc parfait pour ceux qui ont un objectif précis (soulager un mal de dos, affiner la taille...).

À vous de choisir votre type de gymnastique douce en fonction de vos envies. Besoin de méditation pour vous détendre ? Envie de raffermir ses cuisses ou d'endurcir vos abdos ? La gym douce vous aidera à vous muscler tout en douceur, sans provoquer de douleur et en laissant de côté l'aspect cardio.

Quelques exemples de gym douce :

Se muscler et se relaxer avec le [Body Balance](#)

Inspiré par la gymnastique à travers le monde, ce sport est un mélange de stretching, Pilates, yoga ou encore Tai-Chi qui vise aussi bien au renforcement musculaire qu'à la relaxation.



La [Gym Suédoise](#), le sport-santé pour se dépenser en musique

La Gym Suédoise (ou Swedish Fit) est le sport-santé idéal pour brûler des calories, sculpter sa silhouette et apporter un bien-être physique et psychique global.

Le [Pilates](#), la méthode star pour sculpter sa silhouette en douceur

La méthode Pilates promet un corps « tout neuf » et sculpté.



Le [Qi Gong](#), la gym douce pour retrouver calme et énergie

Gros plan sur les multiples bienfaits du Qi Gong, une discipline originaire de Chine qui permet de reconnecter le corps et l'esprit.



Fitness : le [Posture Ball](#)

Le Posture Ball est une méthode douce pour se muscler en profondeur.



Fitness : la méthode [Pilates](#)

La méthode Pilates permet de renforcer ses muscles en profondeur tout en travaillant sa respiration.



Et pourquoi pas ?

[Gym Interactive](#) : un programme pour faire du sport sans y penser.



Travailler son équilibre en se brossant les dents.

Sculpter ses abdos en travaillant devant l'ordinateur.



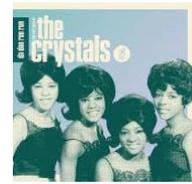
Muscler ses cuisses en regardant la télé.

C'est la promesse séduisante de la gym interactive qui consiste à transformer les gestes du quotidien en routine sportive.

Danse en Ligne avec Mimi

Cette vidéo va probablement vous rappeler de bons souvenirs car je crois que nous avons tous et toutes fredonné cet air.

La chanson *Da Doo Ron Ron* interprétée par The Crystals est sortie en 1963.



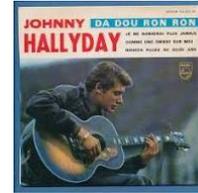
Il existe de nombreuses versions de ce titre qui a notamment été adaptée en français et interprétée par Franck Alamo, Johnny Hallyday, Sylvie Vartan.

DA DOO RON RON

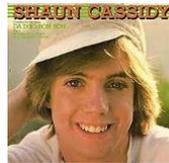
Danse en Ligne de niveau Débutant, 32 comptes, 1 mur

Chorégraphe : Eun Hee Yoon

Musique : Da Doo Ron Ron de Shaun Cassidy



[Da Doo Ron Ron - Line Dance](#)



Gros Bisous,

Mimi

La Rubrique de BOB

De la nouveauté dans les Arts Martiaux.

Après les JAPONAIS, les CHINOIS, et autres, j'ai testé pour les adhérents du PHÉNIX ...
le QI GONG OLE AFRICAIN.....

https://youtu.be/1l8Z_yM9As

Je ne vous le recommande pas particulièrement ...

Après quelques mouvements, essais de figures....je me suis retrouvé dans une position très inconfortable, allongé sur le ventre, le pied droit coincé derrière l'oreille gauche....

Les pompiers ont mis 20 minutes pour me remettre à l'endroit.



Cette activité, c'est comme le Bandol rosé :
"à consommer avec modération".

Je vous embrasse toutes et tous.

BOB

COUNTRY

Que ferait George Strait ?

La semaine dernière, nous nous sommes plongés dans l'univers du « King of Country », George Strait, en découvrant certains de ses grands succès comme Amarillo by Morning, Troubadour, Codigo, ... Cette semaine, je vous propose de découvrir ou revoir une chanson et une chorégraphie intitulées « George Strait ».

Meghan Patrick est une auteure-compositrice-interprète country canado-américaine née en 1987 à Bowmanville, en Ontario. Elle compte Bonnie Raitt, Emmylou Harris et Aretha Franklin parmi ses influences.

En 2016, elle sort son premier album, *Grace & Grit*.

La chanson « **George Strait** » est issue de son deuxième album *Country Music Made Me Do It*, sorti en 2018. Dans cette chanson, Meghan Patrick évoque le « Roi de la Country ». Elle parle du genre d'homme auquel elle aimerait offrir son cœur : un homme qui lui donnerait un amour vrai, capable de faire des choses très romantiques pour son sourire, comme l'emmener le matin à Amarillo pour voir le lever de soleil, un homme qui lui chanterait des chansons comme un vieux troubadour. Si un homme veut être l'élu de son cœur, il doit se demander « Que ferait George Strait ? » (What would George Strait Do ?).

<https://www.youtube.com/watch?v=SxubCRS69A>



À la sortie de cette chanson, la chorégraphe française **Séverine Fillion** a adapté une chorégraphie qui porte le même nom que la chanson.

C'est une chorégraphie de niveau débutant de 64 comptes, 4 murs, 1 restart.

https://www.youtube.com/watch?v=Jiip_y0vBbg

Country-bisous,
Corinne



Cuisine de Cristiane

Bonjour à tous

Je vous ai trouvé une jolie recette écrite par des élèves de CM2 bienvenue en ce moment:

La recette du bonheur

Ingrédients :

quelques rayons de soleil, 2 Barbapapas pour la joie,
100 g de pensées agréables, 1 litre d'amitié, 10 pétales de roses,
3 poignées de santé, 1 cœur gros comme une pastèque
des sucreries et du chocolat pour la gourmandise
1 beau sourire du bout des lèvres, quelques gouttelettes d'humour
1 pomme d'amour, 3 bouquets de muguet, 5 cuillères de maîtresse,
50 g de bonté et de gentillesse, 1 coulis de framboises fraîchement cueillies.

Préparation :

Prenez un gigantesque saladier, mettez-y tous les ingrédients en chantant « tout le bonheur du monde ». Remuez le tout avec une cuillère en bois d'acajou. Trempez le doigt dedans et gouttez si c'est appétissant. Versez la préparation dans des moules en formes de cœur ou de fleur, préalablement beurrés. Laissez reposer une bonne heure au réfrigérateur. Saupoudrez le gâteau de bonne humeur. Décorez-le comme il vous plaît. Invitez ceux que vous aimez pour déguster l'unique recette du bonheur.

*La
gourmandise
est l'art d'utiliser
la nourriture pour créer du
bonheur.*

Bon appétit et merci à tous les élèves du CM2

Cette semaine 2 recettes pour le prix d'une !!

🍋 Penne géantes farcies!! 🍷

🌿 Préparez une farce avec :

du veau haché, ricotta, pecorino, zeste citron râpé, basilic, persil, pignons, sel poivre..

Bien mélanger le tout.



Mettre dans une poche à douille et farcir les penne crues.



Déposer sur un plat à four

Faire un mélange liquide crème lait et pesto. Versez dessus.

Cuire 30mn four th 180°.

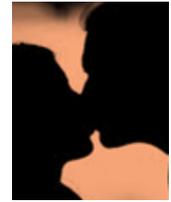
Régalez-vous 🌿😊😊😊😊🌿



L'Inconnue de la Seine



Cette anonyme la plus embrassée au monde qui permet de sauver des vies chaque jour ...



Le pont au Change dans le Paris du XIXe siècle

Paris, XIXe siècle. Au cœur de la capitale, les rues pavées sont dangereuses. Les bâtiments trop hauts plongent la ville dans une obscurité macabre et rendent les immeubles insalubres. De nombreux « bidonvilles » parsèment Paris à l'instar de Ménilmontant. Des baraques et des masures peuplent des ruelles recouvertes de boue et de fumier. Paris vit plusieurs épidémies de choléra, en 1832 et en 1849, ôtant la vie à des milliers de personnes.

Entre les maladies, la criminalité et les suicides, la vie est fragile à Paris. Les cadavres retrouvés au fond de la Seine sont nombreux.

L'île de la Cité accueille alors la morgue parisienne, endroit paradoxalement plein de vie. Afin de procéder à leur identification, les cadavres non identifiés ramassés sur la voie publique ou dans la Seine sont exposés à la vue de tous avec l'espoir que quelqu'un les reconnaîtra.

Des centaines de gens y défilent chaque jour pour admirer un sinistre spectacle. Les tables inclinées de marbre noir, séparées du public par une vitre, s'alignent.



Dans les années 1880, le corps inerte d'une femme retrouvée dans le fleuve parisien s'aligne à côté d'autres. Alors qu'un médecin légiste réceptionne les corps, il est subjugué par le visage de cette femme. D'une beauté frappante, elle affiche un sourire énigmatique...

La jeune femme ne porte aucune marque de violence. Le médecin conclut au suicide. Fasciné par le visage de l'inconnue, le légiste demande un moulage pour en conserver les traits ; un employé de la morgue réalise un masque mortuaire.

Un masque mortuaire est un masque moulé sur le visage d'une personne récemment décédée. L'objet permet la conservation d'un portrait fidèle en trois dimensions au-delà du court laps de temps qui laisse le cadavre intact. Après plusieurs semaines, l'identité de la défunte n'est toujours pas révélée. Personne ne semble la connaître ! Rapidement, l'intrigue fascine Paris, et la jeune femme, surnommée *l'Inconnue de la Seine*, fait la une des journaux. De nombreuses spéculations sur sa vie, sa mort et sa place dans la société sont formulées à partir de l'expression heureuse du visage de l'Inconnue.





Un véritable fantôme se crée autour de ce masque mortuaire.

Le succès de cette mystérieuse noyée est tel que le masque est reproduit en plusieurs exemplaires : Il est vendu comme objet décoratif et on expose le moulage de son visage dans de nombreux intérieurs. Certains lui trouvent même des similitudes avec *La Joconde*...

Léonard de Vinci, *La Joconde*, vers 1503-1519,
Musée du Louvre, Paris.

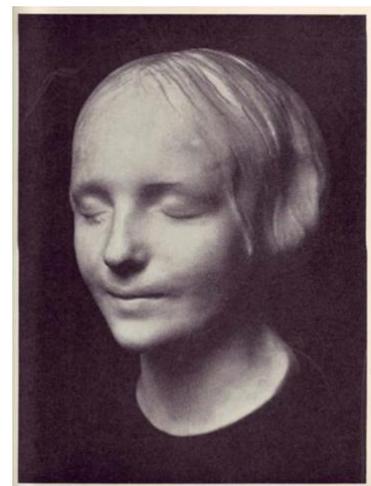


À partir de la fin du XIXe siècle, l'image se diffuse dans toute l'Europe et impressionne de nombreux artistes.



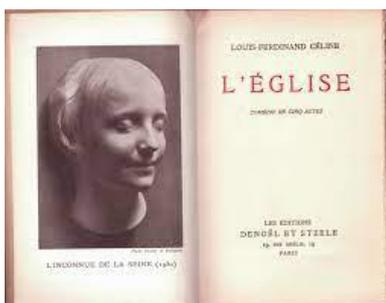
L'Inconnue de la Seine, moulage en plâtre,
vers 1900

Albert Rudomine, *La Vierge inconnue*,
Canal de l'Ourcq, 1927,
Épreuve sur papier argentique viré à l'or,
d'après le masque mortuaire de *L'Inconnue*
de la Seine,
collection particulière, Paris



Cette beauté au sourire si énigmatique, souvent comparé à celui de Mona Lisa, a fasciné bon nombre d'artistes qui s'en sont tous inspirés dans l'une de leurs œuvres.

L'Inconnue de la Seine devient une muse qui passionne les écrivains romantiques. Les suppositions autour de la mort de la jeune femme laissent penser à un amour impossible l'ayant poussée au suicide.



En 1926, l'écrivain allemand **Ernst Benckard** écrit de l'Inconnue : « (elle) apparaît comme un papillon délicat, qui, insouciant et euphorique, a volé droit vers la lampe de la vie, allant y brûler ses ailes délicates. »

Louis-Ferdinand Céline ajoute la photo de l'Inconnue à son édition de la pièce *L'Église*.

En 1934, **Nabokov** publie un poème intitulé « L'inconnue de la Seine ».

En 1944, **Aragon**, dans son roman *Aurélien*, met en scène Aurélien, un jeune homme qui possède chez lui le masque de l'Inconnue. Il confondra le masque avec le visage de Bérénice, la femme dont il tombe amoureux ; femme qui plus tard lui fera cadeau d'un autre masque, réalisé à partir de son propre visage.



Aragon demande à **Man Ray** de réaliser une série de clichés de ce masque mortuaire. Le photographe surréaliste va plus loin puisqu'il crée des photomontages de la noyée les yeux ouverts, ou encore vieillie de 20 ans !



Cette technique consiste à réaliser un collage à partir de photographies, puis à photographier de nouveau l'ensemble. Ainsi, grâce à l'imagination de l'artiste, notre belle *Inconnue* reprend vie.

Man Ray, L'Inconnue de la Seine, montage photographique, vers 1964

L'atelier Lorenzi, situé à Arcueil, est l'une des plus anciennes, si ce n'est la plus ancienne entreprise de moulage statuaire en France. Il possède un modèle de l'Inconnue de la Seine, un masque mortuaire remontant au début du XXe siècle, certainement le plus ancien. L'entreprise créée à la fin des années 30 produit toujours le visage de l'Inconnue de la Seine. Surtout depuis la parution d'un article à son sujet dans le New York Times en 2017 qui a dopé les ventes des reproductions.



Cela ne s'arrête pas là !

Objet de tous les fantasmes, l'Inconnue de la Seine a été ressuscitée d'une manière plutôt originale.

Dans les années 1950, le Norvégien **Asmund Laerdal**, fondateur d'une société de jouets spécialisée dans des poupées en plastique mou, s'intéresse à la jeune femme. Il a l'idée d'utiliser son savoir-faire pour proposer des mannequins aux futurs **secouristes** apprenant les techniques de réanimation cardio-pulmonaire. Un mannequin de taille humaine et d'apparence très réaliste permettrait aux élèves d'être davantage motivés pour apprendre les **techniques de réanimation**.



Touché par l'histoire de cette jeune femme décédée à un si jeune âge, il fit modeler un visage à partir du masque mortuaire pour son nouveau mannequin d'enseignement, **Resusci Anne** (Réanimez Anne).



La société Laerdal, du nom du fabricant de jouets, continue encore à fabriquer des mannequins de massage cardiaque avec le visage de la Belle Inconnue. Bien que souvent modernisé, il conserve la même apparence.

L'Inconnue de la Seine semble loin de tomber dans l'oubli. Elle permet encore aujourd'hui de sauver des vies chaque jour et est devenue **la femme la plus embrassée au monde**.

Ci-après, une vidéo sur le mystère de l'inconnue de la seine présentée au 20h de TF1 en début mars 2021 :

<https://www.lci.fr/societe/video-le-mystere-de-l-inconnue-de-la-seine-2180148.html>



Sources : dailygeekshow.com/des-aneecdotes-et-des-poesies.ekablog.com/sciencesetavenir.fr/leparisien.fr

*J'espère que vous avez aimé cet article sur l'**Inconnue de la Seine** où nous avons découvert le visage du mannequin utilisé pour l'apprentissage des techniques de réanimation cardio-pulmonaire.*

Pour y faire suite, Brigitte nous propose un article sur les gestes qui sauvent.

Corinne

LES GESTES QUI SAUVENT



Mes Biches et mes Biquets Uniques et préférés du Phénix Ollioulais, sans être pessimiste, nous sommes tous concernés par d'éventuels incidents ou accidents de la vie. Malheureusement nous ne sommes pas tous en possession de notre diplôme PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1), mais nous devons tous connaître un minimum de gestes qui permettent d'éviter le pire dans certaines circonstances, même de sauver des vies. C'est pourquoi, je vous invite à prendre connaissance de cet article, il pourra vous aider dans des situations inattendues.



Alors suivez bien ces précieux conseils : apprenez-les, imprimez-les, conservez-les.

Brigitte qui vous veut du bien

Premiers secours : Les gestes qui sauvent à connaître absolument

Source : Femme Actuelle 25 juillet 2019 / Conseils Personnels

Un accident est vite arrivé. Que ce soit à la maison ou à l'extérieur, avoir la bonne réaction et connaître les gestes appropriés peuvent éviter un drame. Les conseils de Stanislas Rodriguez, formateur à la Croix-Rouge.

Que faire si je suis témoin d'un accident ?

Les deux fondamentaux consistent à : protéger et alerter.



Sur une route :

- Garez-vous en sécurité après l'accident et allumez vos feux de détresse.
- Enfilez un gilet réfléchissant et posez un triangle de signalisation au moins 200 mètres avant l'accident.
- Mettez les personnes valides en sûreté.
- Évacuez le ou les blessés d'un lieu dangereux en les tirant par les pieds ou les bras, le plus loin possible. On parle de dégagement d'urgence.
- Coupez, si possible, le contact du véhicule.
- Alertez les secours en appelant de l'une des bornes téléphoniques orange situées sur l'autoroute. Vous pouvez aussi utiliser votre portable, à condition d'être très précis sur le lieu de l'accident et le sens de la circulation. Expliquez la nature de l'accident, le nombre de victimes, leur état et les risques éventuels (personnes coincées dans une voiture, incendie, suffocation...).
- **Et surtout, ne raccrochez jamais en premier.**

À la maison :

En cas d'électrocution, coupez l'électricité et le gaz.

En cas d'incendie, fermez les portes et couvrez-vous le visage et les mains avec un linge humide avant d'aller secourir.

En cas de fuite de gaz, ne sonnez pas et aérez en retenant votre respiration.



Premiers secours: les bons numéros d'urgence



Vous pouvez découper ce petit papier et le mettre dans votre portefeuille, en cas d'incident on peut perdre ses moyens et cela est toujours utile.

112 : c'est un numéro d'appel d'urgence européen. Il est valable dans tous les pays de l'Union européenne et même de la Suisse et de l'Afrique du Sud. Vous pouvez le composer depuis votre portable, un fixe ou une cabine.

15 : le Samu est spécifique aux urgences médicales.

18 : c'est le numéro des pompiers, qui interviennent également en cas d'urgences médicales.

Important : ils sont tous gratuits.

Quelle différence entre le 15 et le 112 ?

En **France**, le **112** ne se substitue ni au **15**, ni au **17**, ni au **18**. Il a cependant le mérite d'éviter de confondre **entre** ces trois numéros si vous ne vous souvenez plus lequel correspond à quoi. Car nombreux sont encore les Français à ne pas savoir à quoi correspondent les numéros d'urgence.

Qui appeler ? 15 ou 18 ?

Le Samu (service d'aide médicale urgente) : par exemple, en cas de malaise cardiaque, en composant le **15**,

ou les pompiers : par exemple en cas d'incendie ou d'accident de la route, en composant le **18**.

Le numéro national unique : le 114

Le **114** est le numéro national d'appel d'urgence unique et gratuit qui permet aux personnes sourdes et malentendantes d'alerter les services de secours (SAMU, Sapeurs-Pompiers, Gendarmerie et Police) 24h/24 et 7j/7.

Enfin, si vous êtes en mer :



Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane



KATHERINE
PANCOL



Chers Phénix lecteurs,

Dans son roman **Bed Bug**, la plume légère de **Katherine Pancol** dénoue les fils qui emmaillotent Rose Robinson depuis si longtemps et qui l'empêchent d'avancer.

Rose est une jeune biologiste. Elle fait des recherches à Paris et à New York sur une luciole, *Lamprohiza splendidula*, qui semble très prometteuse pour la recherche médicale.

Si elle étudie avec grande maîtrise l'alchimie sexuelle des insectes et leur reproduction, elle se trouve totalement désemparée face à Leo quand elle en tombe amoureuse. Les nombreux parallèles entre la sexualité des insectes et la nôtre est jubilatoire.

La vie n'est pas comme dans un laboratoire. Rose se retrouve alors écartelée entre jeux de pouvoir, altruisme, amour fou et traumatismes enfouis.

Et ce n'est pas sa mère (cachée derrière des lunettes noires) ni sa grand-mère (qui parle à Dieu et à ses doigts de pied) qui vont pouvoir l'aider.

On retrouve dans ce roman les ingrédients qui ont fait le succès des livres de Katherine Pancol par le passé : des dialogues vifs, de l'humour, des personnages féminins forts et affirmés. On rit et on se laisse surprendre par le grave, le triste.

Un pur moment de détente.



Journée Mondiale du Livre et du Droit d'Auteur : 23 avril 2021

Aujourd'hui plus que jamais, alors que certaines écoles du monde sont fermées et les populations confinées, le pouvoir des livres permet de combattre l'isolement, renforcer les liens entre les personnes et élargir nos horizons, tout en stimulant notre esprit et notre créativité.

Le vendredi 23 avril est la journée mondiale du livre et du droit d'auteur.

Pour moi la lecture est un véritable plaisir, je vous propose donc une petite plongée dans cette journée.



Geneviève

La Journée mondiale du livre et du droit d'auteur, tout un symbole



La **Journée mondiale du livre** également appelée **Journée mondiale du livre et du droit d'auteur** ou **Journée internationale du livre** est un événement annuel célébré le 23 avril et organisé par l'UNESCO, branche culturelle des Nations Unies, pour promouvoir la lecture, la publication et les droits.

Pourquoi le 23 avril ?

Si la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur est célébrée le 23 avril, ce n'est pas le fruit du hasard. Choisie par la Conférence générale de l'UNESCO en **1995**, cette date revêt une **forte symbolique** dans le monde de la littérature : elle marque, en effet, la **disparition d'écrivains** de renom, et notamment **William Shakespeare, Miguel Cervantes et Inca Garcilaso de la Vega**.



Der moderne Buchdruck
(« Imprimerie Moderne »)
Berlin

C'est en Espagne que l'idée prend racine lorsque Vicente Clavel Andrés, écrivain valencien, voulut créer une journée en hommage à Cervantès, l'écrivain national. Le 6 février 1926, le roi Alphonse XIII signe un décret instaurant la « fête du livre espagnol », qui se déroule alors le 7 octobre, date de naissance de Cervantès. Ce n'est qu'en 1930 que la date de l'événement est déplacée au 23 avril. Initialement lancée à Barcelone, la fête s'est répandue ensuite à la Catalogne, à l'Espagne puis au monde. Depuis, pour l'occasion, on organise une lecture publique sur deux jours de Don Quichotte, célèbre roman de l'auteur. C'est aussi l'occasion de la remise du Prix Cervantes par le roi d'Espagne à Alcalà de Henares.

En 2001, Madrid fut désignée « capitale mondiale du livre », suscitant l'opportunité de réunir l'Union internationale des éditeurs, de la Fédération internationale des libraires, de la Fédération internationale des associations de bibliothécaires et d'institutions et de l'UNESCO.

Pourquoi célébrer le livre ?

Si l'on peut y trouver certaines des plus belles histoires et par la même, certaines des réalités les plus âpres, le livre demeure un **vecteur essentiel d'idées**, pour partager et débattre. Il se veut également synonyme d'**accès à la culture** et constitue, à ce titre, un outil efficace pour **lutter contre la précarité et la pauvreté**. Il participe, de fait, à **l'établissement et au maintien de la paix** dans le monde.



Les Capitales mondiales du livre 2020 et 2021

C'est à l'occasion de la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur que l'UNESCO et les organisations internationales représentant les éditeurs, éditrices, les libraires et les bibliothèques – en somme les trois principaux secteurs de l'industrie du livre – nomment la **Capitale mondiale du livre**. Cette dernière doit s'engager à **promouvoir les livres et la lecture, en concevant et mettant en œuvre des programmes d'activités tout au long de l'année concernée**. Pour l'année 2020, Kuala Lumpur (Malaisie) a été choisie comme Capitale mondiale du livre. Pour l'année 2021, Tbilissi capitale de la Géorgie a été choisie.

Pour l'année prochaine 2022, c'est la ville mexicaine Guadalajara qui a été désignée par l'UNESCO comme capitale mondiale du livre.

Les événements proposés par l'UNESCO en 2020 et 2021 en raison de la situation sanitaire

Chaque année, l'UNESCO organise un **événement regroupant les acteurs, actrices du monde de l'édition** (bibliothécaires, éditeurs, éditrices, auteurs, autrices, bénévoles...), dans le cadre de la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur. Au programme : ateliers d'illustrations et d'écriture, concours de dessin, visite d'exposition, spectacles, rencontres avec des auteurs, autrices, etc..

Au regard de la **situation sanitaire**, l'UNESCO a été contrainte d'annuler ses événements au Siège. Néanmoins, l'institution continue de **promouvoir l'accès à la culture, même pendant cette période d'isolement et de confinement** : afin de célébrer cette Journée mondiale du livre et du droit d'auteur, l'UNESCO **partage des citations, des poèmes et des messages qui symbolisent le pouvoir des livres et encouragent la lecture**. Elle crée ainsi une communauté connectée capable de s'entraider à combattre la solitude.



Quelques chiffres :

Les chiffres du secteur du livre sont publiés chaque année à la veille du Salon du livre de Paris par l'observatoire de l'économie du livre et de la lecture du Ministère de la Culture.

Le secteur du livre est en 2018 **la première industrie culturelle en France** avec un chiffre d'affaires de près de **4,5 milliards d'euros**. À titre de comparaison, le marché de la musique enregistrée est estimé à moins de 1 milliard d'euros et celui du cinéma (billetterie et ventes de DVD) à près de 2 milliards d'euros.

- **82.313 titres** (+1,3%) (81.263 en 2017, +4,2%) ont été produits en 2018.

- Le nombre de titres disponibles en 2019, livres imprimés : **810.130 références** (+3%) (783.260 en 2018, +1%)

- Les livres numériques : en 2019 : 308.120 références (+9%) (281.550 en 2018, +13%)

- **419 millions de livres** sont vendus en moyenne chaque année

- **91% des Français** de 15 ans et plus ont lu au moins 1 livre imprimé durant l'année 2020.

- **25% des Français** ont déjà lu un livre numérique en 2020 (22% en 2019)

Sources : unesco.org/culture.gouv.fr/wikipedia



Que signifient les noms Astérix et Obélix ?

Continuons la lecture... de Bandes Dessinées cette fois !

*Ces derniers jours, les actualités ont parlé des héros gaulois bien connus **Astérix et Obélix**, avec la sortie prochaine d'un nouvel album ainsi que le début du tournage d'un nouveau film.*

C'est ce qui m'a donné l'envie de me replonger dans les albums des aventures de ces deux héros gaulois. Et aussi de comprendre la signification de leurs noms.

Corinne , qui aime beaucoup les bandes dessinées...

Astérix, Obélix et Idéfix seront de retour pour une 39^{ème} aventure en bande dessinée réalisée par le duo formé par Jean-Yves Ferri au scénario et Didier Conrad au dessin : « Astérix et le Griffon ».

Les deux héros créés il y a plus de 60 ans par René Goscinny et Albert Uderzo, accompagnés de Panoramix, le druide, s'apprêtent à partir pour un long et mystérieux voyage en quête d'une créature étrange et terrifiante. Ce nouvel album sera en vente à partir du 21 octobre prochain.





Lundi 12 avril 2021, Guillaume Canet a démarré le tournage de son nouveau film : « Astérix et Obélix : L'Empire du Milieu ».

Le budget du film est qualifié d'hollywoodien... et le casting est prestigieux. Parmi les personnages principaux : Guillaume Canet (Astérix), Gilles Lelouche (Obélix), Vincent Cassel (César), Marion Cotillard (Cléopâtre), Pierre Richard (le druide Panoramix), Jérôme Commandeur (le chef

Abraracourcix), Audrey Lamy (Bonemine) et Philippe Katerine (le barde Assurancetourix).

La sortie est prévue en 2022.

Source : allocine.fr/asterix.com

Si nous connaissons toutes et tous ces sympathiques héros, savez-vous d'où vient le nom « Astérix » ? Et celui d'Obélix ?... Voici ce qu'explique Sandrine Campese sur le site Projet Voltaire :

« Astérix » est dérivé d'*astérisque*

Signifiant « petite étoile » (*asteriskos* en grec, de *astêr*, « étoile »), l'astérisque est représenté par le symbole *. Placé à la suite d'un mot, il renvoie à une note de bas de page ; placé devant un mot, il en signale une forme particulière.

Remplacez la terminaison *-isque* par *-ix*, en référence au chef gaulois Vercingétorix, et vous obtenez « Astérix ». Mais ce nom a également un sens caché ! Nous l'avons vu, le grec *astêr* signifie « étoile ». Quant au mot celte *rix*, il se traduit par « roi ». Littéralement, Astérix est le « roi des étoiles ». Un nom prédestiné pour une star de bande dessinée !

Ce que les créateurs n'avaient pas prévu, en baptisant ainsi leur personnage principal, c'est que ce nom deviendrait populaire au point d'éclipser celui dont il était issu : l'astérisque.

Difficile, quand on a appris le patronyme du guerrier gaulois avant même de soupçonner l'existence du signe typographique, de ne pas s'emmêler les pinceaux une fois arrivé à l'âge adulte. De plus, si l'on se prive de bien articuler le mot « astérisque », on bascule inévitablement vers « astérix ».



Et Obélix dans tout ça ? Facile, on doit son nom à l'obélisque...

Raté !

« Obélix », quant à lui, vient de l'*obèle*.

Comme « Astérix », le nom « Obélix » dérive d'un autre signe typographique : l'obèle. Loin d'être une coïncidence, ces choix constituent un hommage à la mémoire du grand-père de Goscinny, imprimeur-typographe.

Issu du grec *obelos*, « broche » (à rôtir), l'obèle correspond à l'origine au signe ÷, utilisé aujourd'hui pour la division. Puis il a pris la forme d'une croix latine, simple † ou double ‡, pour marquer les passages modifiés ou ajoutés dans les manuscrits anciens.

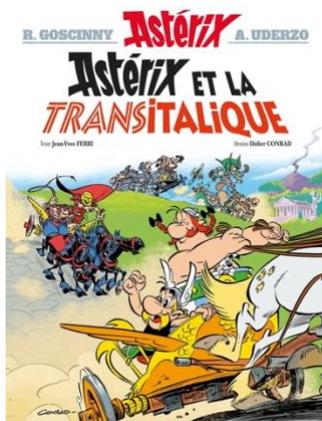
Utilise-t-on encore l'obèle ? Oui, après le nom d'une personne ou d'une date pour signaler un décès. Mais aussi comme appel de note, en complément de l'astérisque. À l'image du « couple » formé par Astérix et Obélix, l'astérisque et l'obèle sont intimement liés !

À tous les « déçus » qui étaient convaincus qu'Obélix découlait d'obélisque (*obeliskos* en grec), il est évident que l'imposant monument égyptien n'est pas sans rappeler la carrure du Gaulois aux nattes rousses, tout aussi impressionnante (non, je n'ai pas dit gros !).

En conclusion, rappelons que l'astérisque et l'obélisque, sont, à l'image de nos deux irréductibles, de genre masculin.



Source : S. Campese <https://www.projet-voltaire.fr/origines/signification-nom-asterix-obelix/>



Gaulois ou Romains, Goths, Égyptiens, ou encore Pirates, les personnages des aventures d'Astérix et Obélix sont très nombreux et portent des noms humoristiques : *Assurancetourix*, *Cétautomatix*, *Tragicomix*, *Bonusmalus*, *Caius Marchéopus*, *Langelus* et même ... *Coronavirus*. En effet, dans l'album « Astérix et la Transitalique », sorti en 2017, les deux héros gaulois affrontent un redoutable pilote de char au nom tristement prémonitoire : « Coronavirus ». À la fin de cet album en tout cas, ce n'est pas Coronavirus qui gagne...

Pour en lire davantage sur ces personnages, plus ou moins célèbres, consultez le trombinoscope sur le site <https://www.asterix.com/les-personnages/>



EXERCICE CÉRÉBRAL

Quiz : Les traditions du monde :

Chaque pays possède différentes traditions et coutumes, et parfois, elles peuvent s'avérer vraiment surprenantes, plus insolites les unes que les autres. Les connaissez-vous ?

À vos stylos – Réponses dans la prochaine édition de la gazette.

A - En Inde qu'arrive-t-il aux gens qui mangent de la viande ?

- 1- Ils sont bénis
- 2- Ils sont maudits

B - Dans quel pays célébrons-nous la fête des morts le 1^{er} novembre ?

- 1- Au Japon
- 2- Au Mexique

C - Dans le désert algérien les Touaregs cuisinent une galette typique qu'ils font cuire dans le sable ; cette galette est :

- 1- La taguëla
- 2- La galette des rois

D - Où peut-on trouver ces instruments de musique ?

- 1- En Espagne
- 2- En Ouzbékistan



E – Dans quel pays les cadavres sont-ils habillés puis promenés ?

- 1- En Indonésie
- 2- En Zambie
- 3- En Thaïlande

F – Dans quel pays la mariée est recouverte d'immondices et déchets avant son mariage ?

- 1- L'Écosse
- 2- L'Afrique du sud
- 3- Le Bhoutan

G – En Inde, l'éléphant est sacré ainsi que

- 1- Le serpent
- 2- La vache



H – Dans quel pays crache-t-on sur les nouveau-nés ?

- 1- En Ukraine
- 2- Au Kenya
- 3- En Thaïlande

I - En Belgique, dans la province de Liège, la tradition veut que l'on mange ... en famille, avec dans la main, dans la poche ou sous l'assiette, pour avoir de l'argent toute l'année.

- 1- Des boulettes de viande, une pièce de monnaie
- 2- De la choucroute, un billet de banque
- 3- De la choucroute, une pièce de monnaie

J - Les 108 coups de gong des 108 péchés que l'homme peut commettre sont sonnés à minuit le jour de l'an par les ...

- 1- Japonais
- 2- Chinois
- 3- Australiens



K - En Allemagne du Nord, le soir du 31 décembre, les enfants des villages se déguisent et vont d'une porte à l'autre. Ils chantent des chansons particulières en ce sens qu'elles sont interprétées en.....

- 1- Schweizerdeutsch (suisse-allemand)
- 2- 'Plattdeutsch' (bas-allemand)
- 3- Franco-allemand

L – Au nouvel an, pour nous porter chance, quelqu'un devra passer le seuil de la maison après minuit avec une pièce de monnaie (richesse), du charbon (chaleur) et du sel (nourriture). Nous sommes...

- 1- En Angleterre
- 2- Au Mexique
- 3- En Autriche

M - En Norvège, un repas typique est d'usage avec ... , porc ou dinde, purée de pois verts, bacon, sauce moutarde et pommes de terre; le tout suivi d'un gâteau et de friandises variées.

- 1- Poisson
- 2- Bœuf
- 3- Agneau

N - C'est ... que l'on mange un grain de raisin à chacun des douze coups de minuit annonçant la nouvelle année

- 1- Au Portugal
- 2- En Espagne
- 3- En Italie



Solutions : Exercices - Edition du 15 mars 2021



La lettre manquante :

Quelle lettre remplace logiquement le point d'interrogation ?

Il s'agit de la lettre H. En tournant autour de chaque carré dans le sens des aiguilles d'une montre, les lettres progressent de la valeur numérique de la lettre du carré central.

L	Q		M	P
G	E		C	S
J	B		?	C
H	F		S	K

Goûter les plats typiques et locaux est une excellente façon de s'immerger dans la vie et la culture locale. Cela permet de manger différemment et de goûter de nouveaux plats.

Mais saurez-vous relier chaque plat à son pays ? À vous de jouer...

Voici les résultats en rouge

1	LE TAJINE
2	LE BOREK
3	LE NASI BORENG
4	LE YAKITORI
5	LE BORSCH
6	LA PAELLA
7	LE FEIJOADA
8	LA POUTINE
9	LA PASTA
10	LE BACALHAU A BRAS
11	L'IRISH STEW
12	LE HOUMOUS
13	LA TORTILLA
14	LA CHAKCHOUKA
15	LE THIEBOUDIENNE

a	PORTUGAL
b	ESPAGNE
c	TURQUIE
d	SENEGAL
e	MAROC
f	LIBAN
g	TUNISIE
h	JAPON
i	QUEBEC
j	MEXIQUE
k	INDONESIE
l	BRESIL
m	IRLANDE
n	RUSSIE
o	ITALIE

1	e
2	c
3	k
4	h
5	n
6	b
7	l
8	i
9	o
10	a
11	m
12	f
13	j
14	g
15	d



Le Courrier des Lecteurs

C'est un plaisir de lire la gazette chaque semaine, cela nous remonte le moral.
Merci à toutes pour le travail que vous faites
Cordialement Christine

BRAVO... une fois encore à nos "Drôles de Dames" qui n'en finissent pas de nous surprendre et de nous apprendre 👍... Chaque semaine nous apporte un lot de "petites pépites" de savoir et d'évasion... On remonte dans "ce temps béni de l'insouciance" qui nous donne l'envie de se battre pour le retrouver... Vous êtes de véritables "boosters".
Surtout ne changez rien... On vous aime ainsi... MERCI 🙏... Marguerite et ses filles



*Si vous aussi, vous appréciez nos articles,
Si vous avez des idées à nous suggérer,
Si vous avez réalisé des recettes, du bricolage, du jardinage,
Si vous avez fait de belles balades,
Envoyez des photos,
Partagez vos expériences avec la famille du Phénix :*

Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com

*À la semaine Prochaine,
Bien amicalement,
Geneviève et Corinne*



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