

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 29 Avril 2021



Au sommaire de cette édition :

- Page 2 : 29 Avril : Journée Internationale de la Danse
- Page 2 : Danse en Ligne avec Danielle
- Page 3 : Country : Danser, c'est bon pour la Santé
- Page 5 : Le Muguet. La célèbre clochette du 1^{er} Mai
- Page 8 : Gymnastique : Jardinage
- Page 10 : 5 Plantes pour un Balcon Fleuri
- Page 11 : Page Santé : Hydratez-vous
- Page 14 : Cuisine de Cristiane : Les Artichauts
- Page 16 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 16 : Ollioules où il fait bon vivre
- Page 17 : La Rubrique de Christiane
- Page 20 : Exercice Cérébral et Solutions
- Page 22 : Courrier des Lecteurs



Je t'offre ...

En cette saison du Printemps, l'humain par la COVID est toujours chamboulé,
Seule, Dame nature tire son épingle du jeu sans, pour cela, être perturbée.
Docilement, elle nous conduit d'une période sombre à une période claire,
Explosion soudaine de couleur d'un vert tendre, tournée vers une nouvelle ère.
Toi MUGUET, tu es l'emblème du renouveau, et ton statut, le porte bonheur.
Ton parfum suave, légèrement musqué enivre les sens des connaisseurs.
Symbole de pureté, de joie, tu t'invites paré de blanches clochettes,
Dans le bleu scintillant de l'azur, tu appelles chacun à faire la fête.
Derrière ton apparence humble, tu caches la fierté d'une fleur de talent,
A l'écoute de la douce musique de tes grelots, tu évoques le printemps.
Cette année, plus que d'habitude, je guette ta venue avec attention,
Et, avec un petit sourire bienveillant, je t'offre avec le respect de la tradition.

Brigitte qui vous souhaite beaucoup de bonheur, et surtout celui de se retrouver prochainement.

Bisous

Je vous offre :



en distanciel !!!

29 avril : Journée Internationale de la danse

SAVEZ-VOUS QUE TOUS LES 29 AVRIL, C'EST LA JOURNEE INTERNATIONALE DE LA DANSE ?



La journée internationale de la danse a été instaurée en 1982. L'initiative vient du Comité International de la Danse de l'Institut International du Théâtre IT, une ONG associée à l'UNESCO.

Ses objectifs sont de réunir le monde de la danse, rendre hommage à la danse. Elle célèbre aussi son universalité qui franchit toutes les barrières politiques, culturelles et ethniques. Elle permet de rassembler l'humanité toute entière en amitié et paix autour de la danse, langage universel.

De plus, elle vise à promouvoir la danse à travers le monde sous toutes ses formes.

Chaque année un message international rédigé par une personnalité de la danse mondialement connue, est diffusé.

La date du 29 avril est un hommage à l'anniversaire de Jean-George Noverre (1727-1810). C'était un danseur et maître de ballet français, considéré comme le créateur du ballet moderne.

Excellente journée de la danse à tous !
Bises, Geneviève

Sources : <https://lesjournesmondiales.fr/>, Wikipédia



Danse en Ligne avec Danielle

"La valeur n'attend pas le nombre des années "

Ils sont adorables ... à croquer. Déjà des talents de danseurs et d'acteurs !
Leur avenir est, sans aucun doute, prometteur !!

Regardons Alizée et Axel en pleine action :

<https://youtu.be/tbtE-bKRkCw?list=RDtbtE-bKRkCw>

Bisous à tous. Prenez bien soin de vous,

Danielle



COUNTRY : Danser, c'est bon pour la Santé

Aujourd'hui, c'est la journée internationale de la danse, alors dansons...

La danse peut être considérée comme un sport, mais aussi comme un art.

Vous aimez danser ? Tant mieux ! Danser, c'est bon pour la santé. Cette activité joyeuse et stimulante est particulièrement bénéfique pour votre corps et votre cœur mais aussi pour votre cerveau et votre moral. Pour bénéficier de tous les bienfaits de la danse, pas besoin d'être danseur étoile... De quoi s'approprier les mots de La Fontaine :

"Vous chantez? Et bien dansez maintenant".

*Country-bisous,
Corinne*



La Danse : Une activité physique à part entière

Pour rester en forme et en bonne santé, il est important de pratiquer une activité physique régulière. En matière de prévention du cholestérol, du surpoids ou des maladies cardio-vasculaires, nous pensons immédiatement sport, vélo, natation et surtout marche... mais rarement danse. 42% des personnes de 65 ans et plus pratiquent régulièrement la marche à pied et 3% seulement la danse.



Généralement considérée comme un simple loisir, cette activité est pourtant tout aussi efficace que la marche à pied ou le vélo pour garder la forme.

Danser régulièrement produit les mêmes effets qu'un sport d'endurance. Nous musclons notre cœur, augmentons nos capacités respiratoires, améliorons notre circulation sanguine. Qui plus est, nous renforçons nos muscles, entretenons nos articulations et travaillons notre équilibre, notre souplesse et la coordination de nos gestes. Le tout sans avoir le sentiment de fournir un effort ou de souffrir, et même en éprouvant un réel plaisir.

La Danse améliore l'équilibre

La danse est une activité qui permet de prendre conscience de son corps dans l'espace. Elle améliore non seulement la perception de son corps mais aussi l'équilibre en stimulant l'oreille interne.

Danser régulièrement permet donc de limiter les problèmes de vertige et ce, quelle que soit la danse pratiquée. Toutes les danses permettent de profiter de ce bienfait : danses de salon ou latines, danse classique, moderne ou jazz...

Saviez-vous par exemple que des études scientifiques ont démontré l'intérêt du tango pour améliorer les troubles de l'équilibre chez les patients atteints de la maladie de Parkinson ? Pratiquer le tango deux fois par semaine les aide à accélérer la marche et diminuer la raideur des articulations.

Danser entretient le cœur et le corps

Sous ses dehors ludiques, la danse est un véritable sport d'endurance.

Danser régulièrement permet de développer ses capacités respiratoires, améliorer la circulation sanguine et faire travailler son cœur : la danse augmente la circulation sanguine dans vos organes et vos membres tout en diminuant la pression sanguine et le rythme cardiaque.

Les danses les plus efficaces pour renforcer le muscle cardiaque sont le rock, la salsa, la danse Country et la Zumba ! Une demi-heure de danse peut brûler jusqu'à 400 calories.

Les muscles de votre corps sont tonifiés et étirés durant la danse. En dansant, vous travaillez par exemple, vos muscles dorsaux ainsi que les muscles des bras et des jambes. Vous pouvez devenir plus fort et plus souple. Les mouvements que vous pratiquez en dansant peuvent aussi augmenter votre densité osseuse ce qui rend vos os plus solides et plus résistants aux fractures. Aussi, la danse travaille votre posture tout en vous aidant à conserver un bon alignement corporel et développer une certaine flexibilité.



La Danse stimule le Cerveau

La danse est bien sûr une activité physique mais aussi ... un entraînement cérébral !

L'attention, la concentration et la mémoire sont fortement sollicitées pour observer les gestes à reproduire, puis retenir les enchaînements. Rien de tel que l'apprentissage d'une danse pour maintenir son esprit vif et alerte !



Si vous voulez muscler votre cerveau tout autant que votre corps, vous pouvez par exemple pratiquer la country ou la new line car sa pratique nécessite de mémoriser le nombre de pas et les déplacements dans l'espace.

Si vous préférez bouger sur des rythmes latino, choisissez la salsa ou la bachata (une danse à la fois sensuelle et facile à apprendre, originaire de République Dominicaine...).

Danser booste le Moral

Un autre bienfait de la danse, mais non des moindres, est de faire du bien au moral. Le sentiment de bonheur et de plaisir que nous pouvons trouver dans les pas, les gestes, les figures, quelle que soit la danse, tient également à l'aspect esthétique et cela a un effet bénéfique sur le psychisme. La beauté et l'harmonie que l'on retrouve notamment dans des activités comme la peinture ou la musique sont ressenties également à travers la pratique de la danse.

Une étude australienne datant de 2013 a ainsi démontré l'efficacité thérapeutique du tango chez les personnes souffrant de troubles de l'humeur de type stress et anxiété. À l'université de Londres, une autre étude a été menée pour montrer l'effet de la danse sur l'anxiété : chaque patient s'est inscrit dans un cours de fitness, un cours de danse moderne, un cours de musique et un cours de maths. De chacune des possibilités, la danse moderne était l'environnement qui réduisait le plus l'anxiété.

La danse permet aussi d'acquérir de la confiance en soi. En dansant, la tête se déconnecte des doutes et des soucis, le corps s'exprime et s'affirme, il ose des mouvements, ce qui permet de gagner de l'assurance. Il n'y a rien d'étonnant à ce que danser soigne aussi le moral puisque cette activité permet de se défouler, elle aide à lâcher prise, elle est un bon moyen de s'amuser.



La Sociabilité, encore un atout de cette activité.

Qu'elle soit irlandaise, africaine ou orientale, en ligne ou de salon, folklorique ou modern jazz, la danse permet de développer des relations sociales. Elle favorise les échanges et permet aux personnes de rompre leur solitude. Partager le même rythme, effectuer les mêmes gestes au même moment, suivre un partenaire, tout cela crée des liens très forts. Dans les groupes de danse, il n'y a pas de rivalité, mais de la bienveillance. On ne cherche pas à faire mieux que le voisin, on danse ensemble, en toute simplicité et en toute complicité, pour le plaisir.

Pour mettre en pratique ces bons conseils,
voici une petite danse country de niveau débutant, 32 comptes, 4 murs

MAMA'S PEARL

Chorégraphe : Nigel & Barbara Payne ; Musique : *Mama Said* de Dave Sheriff :

<https://www.youtube.com/watch?v=gwLw779VGw4>



Le muguet



Cloches naïves du muguet,
Carillonnez ! car voici Mai !

Sous une averse de lumière,
Les arbres chantent au verger,
Et les graines du potager
Sortent en riant de la terre.

Carillonnez ! car voici Mai !
Cloches naïves du muguet !

Les yeux brillants, l'âme légère,
Les fillettes s'en vont au bois

Rejoindre les fées qui, déjà,
Dansent en rond sur la bruyère.

Carillonnez ! car voici Mai !
Cloches naïves du muguet !

Maurice Carême

La célèbre clochette du 1er mai...

Annonciateurs des beaux jours, les petits brins de clochettes parfumées offerts le 1er mai font partie de notre patrimoine culturel depuis toujours. Mais connaissez-vous bien ce porte-bonheur qui fascine l'humanité depuis l'Antiquité ? Voici différentes choses à savoir sur le muguet de mai...

Corinne



Les Caractéristiques du Muguet

Petite plante vivace, le muguet (*Convallaria majalis*) ou « muguet de mai », est aussi appelé « lis des vallées ». Originaire du Japon, on le trouve aujourd'hui dans de nombreuses zones tempérées de l'hémisphère nord : en France (excepté dans le pourtour méditerranéen) et dans le reste de l'Europe, en Amérique du Nord et en Asie. Ses fleurs en forme de petites clochettes sont disposées le long d'une hampe unique, et toutes tournées du même côté. Autour d'elles, deux feuilles se dressent, parfois trois. **Le muguet se multiplie facilement grâce à son rhizome, appelé « griffe »**. C'est un rhizome traçant, sorte de petit bulbe, qu'on met en terre au printemps, entre mars et avril. Il se développe ensuite pour donner une floraison courant mai. Fleur du 1er mai, le muguet n'est pourtant pas toujours en fleur à cette date ! La floraison du muguet est plutôt brève, de l'ordre de 3 à 4 semaines entre avril et juillet.



Ses grelots sont généralement blancs, parfois rosés (c'est le cas pour la variété 'Rosea'), et offrent un **parfum suave, légèrement musqué**. Une fois la floraison passée et jusqu'au mois d'octobre, la fleur est remplacée par un fruit sous la forme d'une petite baie rouge. Le muguet n'est pas une plante très haute, elle ne dépasse pas les 15 à 20 cm. Elle a tendance à s'étaler lorsqu'elle se plaît pour former un joli tapis. Jolie fleur de printemps, le muguet préfère l'ombre ou la mi-ombre, voilà pourquoi on la trouve souvent en sous-bois.

Le Muguet est extrêmement Toxique

Le muguet est classé parmi les plantes à haute toxicité ! La feuille, la fleur comme la baie sont très dangereuses : toute la plante est toxique car elle contient de la convallarine qui a des propriétés cardiotoniques semblables à celles de la digitaline. Son ingestion provoque vomissements, douleurs abdominales et problèmes cardiaques pouvant entraîner la mort.

Ne laissez donc pas les jeunes enfants et les animaux les toucher, même l'eau des vases et les fleurs séchées peuvent avoir de graves conséquences. Au moindre trouble cardiaque ou digestif, contactez immédiatement un centre anti-poison.

Si on vous offre quelques brins, profitez de leur parfum enivrant et préférez les installer seuls dans un vase, les autres fleurs ne s'accommodent pas du tout avec le muguet qui délivre sa substance toxique dans l'eau du vase.



Pourquoi le Muguet porte Bonheur ? Mythes et Légendes

De nombreuses légendes entourent la naissance du muguet.

Dans la **mythologie grecque**, le muguet aurait été créé par le dieu des arts et de la poésie, **Apollon**, afin que ses neuf muses puissent marcher sur un tapis de clochettes doux et parfumé. La légende ne dit pas si c'est pour protéger leurs pieds nus ou pour leur apporter l'inspiration...

Les Celtes attribuaient déjà des vertus porte-bonheur à cette plante : sa floraison signifiait le retour du printemps et de l'abondance de la nature.

Dès l'époque Romaine, **les Romains** célébraient début mai les Florales, des fêtes données en l'honneur de Flora, la déesse des fleurs. Le muguet était alors partagé en quantités.

La légende chrétienne associe le muguet aux larmes de sang de la Vierge Marie et de Saint Léonard. La Madone aurait vu ses larmes de sang se transformer en clochettes blanches au pied de la croix. L'ermite, réfugié en forêt, dût se battre contre un dragon. Sorti vainqueur de la bataille, on dit que les gouttes de sang qu'il versa au cours de la bataille donnèrent naissance à des pieds de muguet. Cette légende expliquerait en partie la croyance que le muguet porterait chance.

Au **Moyen Age**, mai était le mois des mariages, appelés en ces temps « accordailles ». La tradition voulait que l'on accroche un bouquet de muguet à la porte de la bien-aimée, dont la blancheur des fleurs symbolisait la pureté.

En France, la tradition du bouquet de muguet porte bonheur remonterait à la Renaissance. À cette époque, dans les campagnes françaises, il était de coutume de s'offrir du muguet pour symboliser la fin de la rudesse de l'hiver et le retour de jours plus doux.

On raconte qu'en 1560, le jeune **Charles IX, alors âgé de 10 ans**, était en visite dans la Drôme avec sa mère Catherine de Médicis. Lors de ce voyage, il se vit offrir un brin de muguet le 1^{er} mai, par un seigneur nommé Louis de Girard de Maisonforte. Agréablement surpris, le roi décida "Qu'il en soit fait ainsi chaque année". L'année suivante, qui est aussi celle de son sacre, naquit la pratique d'offrir, chaque printemps, un brin de muguet à chacune des dames de la cour. La tradition était née.





Tombée dans l'oubli, la coutume est remise au goût du jour à la **Belle Époque** (1871-1914). Autrefois, le 1er mai était réservé aux jeunes hommes qui offraient du muguet à leurs belles pour une déclaration d'amour absolue. Puis, la coutume s'est étendue, et il était appréciable de fleurir de muguets toute la maison d'une jeune maman afin de porter chance au bébé, ou encore d'offrir un brin de muguet à tous ceux que l'on aimait : famille, tribu, copains et amis.

Christian Dior (1905-1957) choisit la fleur de muguet pour emblème. Et les grands couturiers de l'époque prennent alors l'habitude d'offrir un brin de muguet à leurs clientes et employés.



Comment le Muguet est devenu la Fleur du 1er Mai

Aujourd'hui, le traditionnel brin de muguet s'échange pour la fête du travail, jour férié célébré le 1^{er} mai. Sans aucun rapport avec le symbole du muguet, cette fête commémore le 1^{er} mai 1886, date où plus de 400 000 travailleurs américains manifestèrent à Chicago pour l'obtention de la journée de 8 heures de travail.

En 1889, le congrès de la IIe Internationale socialiste se réunit à Paris pour le centenaire de la Révolution française. En mémoire du mouvement du 1er mai 1886 de Chicago, il décide de faire de ce jour une "journée internationale des travailleurs", avec pour objectif d'imposer la journée de huit heures. Le premier mai est ainsi devenu le jour international des revendications ouvrières, c'est en 1919 qu'en France, la journée de 8 heures a été obtenue.

Ce n'est que sous l'occupation que le muguet est associé à la Fête du travail. Le 24 avril 1941, le maréchal Pétain instaure officiellement le 1er mai comme "la fête du Travail et de la Concorde sociale". Le jour devient férié, chômé et payé. Les travailleurs qui défilent pour faire valoir leurs droits remplacent la fleur d'églantine rouge qu'ils portent à la boutonnière par un ruban rouge et... un brin de muguet. La clochette est définitivement associée à la Fête du travail.



Le Muguet et la Fête du travail n'ont donc en réalité qu'un point en commun : le fait d'être célébrés le 1er mai.

Le Muguet dans le Langage des Fleurs

D'après le langage des fleurs, le muguet signifie « retour du bonheur ». Il est bien entendu la fleur emblématique du 1er mai : offrir du muguet à quelqu'un ce jour-là, c'est lui souhaiter beaucoup de bonheur. Et si d'aventure le brin comporte **13 clochettes**, c'est le gage d'une félicité éternelle.

Le muguet est une de ces fleurs qui peuvent s'offrir sans aucune connotation amoureuse.

Les Noces de Muguet célèbrent 13 ans de Mariage

Au Moyen Age, les mariages étaient généralement célébrés en mai. La tradition voulait qu'un brin de muguet soit accroché sur la porte de la future mariée, comme symbole de sa pureté.



Chaque anniversaire de mariage correspond à un symbole. Pour les **13 ans de mariage**, on célèbre les **noces de muguet**... étrange ? Pas vraiment ! Cette jolie plante composée de clochettes blanches odorantes est aussi belle que dangereuse, à l'image du chiffre 13, qui porte bonheur ou malheur selon les croyances. Ainsi, le mariage est aussi synonyme de compromis et de patience.

Le Muguet était la Fleur Fétiche de Christian Dior

Le célèbre couturier était connu pour être très superstitieux. Le muguet était son gri-gri favori et il en portait souvent à la boutonnière pour lui porter chance. Il gardait aussi au fond de sa poche un brin séché qu'il conservait dans une petite boîte ouvragée. Pendant les défilés, il demandait à ses petites mains de coudre des brins de muguet séchés à l'intérieur des vêtements et il a consacré une collection entière au muguet en 1954. Depuis, le muguet n'a cessé d'inspirer la maison de haute couture, ainsi que les parfums de la marque.

Le Muguet et le Parfum

L'odeur caractéristique du muguet inspire depuis toujours les parfumeurs, qui apprécient ses notes à la fois vertes et florales. Mais l'extrait naturel de muguet est quasiment impossible à produire et son parfum délicat doit être recomposé à partir de molécules chimiques.



Plusieurs parfums ont mis en valeur l'odeur printanière du muguet : *Diorissimo* de Dior, *Anaïs Anaïs* de Cacharel, *Parfum d'été* de Kenzo, *Pleasures* d'Estée Lauder.

Le Muguet est l'emblème du Rugby Club Toulonnais

Pour comprendre pourquoi le muguet orne le blason du Rugby Club Toulonnais, il faut remonter au début du XXe siècle.

Le club est alors financé par le chansonnier **Félix Mayol**, originaire de Toulon. Le muguet était l'emblème du chanteur de music-hall, célèbre auteur de «Viens poupoule ». Le soir de sa première scène à Paris, il portait à sa jaquette un brin de muguet. Le concert fut un tel succès qu'il décida de conserver ce muguet porte-bonheur, devenant son objet fétiche qu'il portait systématiquement à la boutonnière.



Pour lui rendre hommage, le RTC, club de rugby de la ville a alors décidé d'adopter la fleur préférée du chanteur comme emblème.

Sources : lci.fr/femmeactuelle.fr/blog.interflora.fr/
lovethegarden.com/deco.fr/journaldesfemmes.fr



Gymnastique : Jardinage



Mes Biches et mes Biquets Uniques et Préférés du Phénix Ollioulais, le printemps montrant le bout de son nez, j'ai pensé, pour cette semaine, qu'un peu de jardinage (bien sûr pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin), serait salubre et que vous pourriez développer votre musculature sans vous en rendre compte, et surtout sans masque, au grand air.

Brigitte qui soigne votre silhouette

Jardinez, vous êtes musclée !

Source : Femme Actuelle 1^{er} Juillet 2008

Au jardin, on peut s'occuper de ses parterres de roses, cueillir les fraises mais aussi gagner en souplesse et entretenir sa forme. Nos conseils pour éviter les faux mouvements.

Un expert des articulations

Merci au Dr Voyer, Kinésithérapeute à Puteaux (92)



Je veux des cuisses en béton

Rien de telle que la position du losange (accroupis avec les deux genoux fléchis) pour muscler les cuisses. On peut adopter cette posture pour nettoyer la terre avec une griffe à dent ou vérifier la bonne pousse de jeunes plants.

Je fais attention à me relever fréquemment et faire quelques pas sinon gare aux crampes douloureuses.

Je veux des jambes galbées

Pour un bon galbe, il vaut mieux travailler sur des jambes mobiles écartées (en fente). Pour biner ou ratisser, cette position est idéale. On n'hésite pas à faire des allers-retours entre la terrasse et son bout de jardin, ça fait de l'exercice supplémentaire.

Je fais attention à pratiquer quelques étirements avant de commencer et à faire des pauses si la station debout devient pénible.



Je veux un dos bien tenu

Pour ne pas se faire mal au dos, il faut absolument éviter de se pencher vers l'avant et garder le dos droit autant que possible. Pour ramasser un objet ou effectuer une activité au sol (arracher les mauvaises herbes, par exemples), on privilégie la position dite du « chevalier servant » : un seul genou (parfois les deux) est posé par terre.

Je fais attention à choisir des outils adaptés à ma taille. Pour les charges lourdes à porter, on les répartit sur les deux bras et on les porte près du corps.



Je veux des bras fermes

Remodeler ses biceps ? C'est très simple : il suffit de se mettre à tailler des arbustes et à pousser la tondeuse. Au bout de quelques semaines, les bras gagnent en fermeté. Résultat garanti !

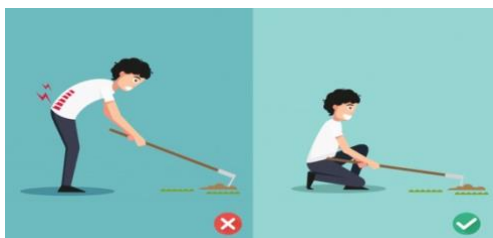
Je fais attention à bien m'hydrater pendant que je passe la tondeuse, une activité connue pour faire travailler l'endurance.



Je veux des genoux souples

On peut travailler la souplesse du genou dans la majeure partie des activités du jardinage telles que planter ou dépoter de jeunes pousses... Pour les personnes sujettes à l'arthrose, toutes ces activités permettent de développer et d'entretenir le muscle de la cuisse, le quadriceps.

Je fais attention à éviter les flexions trop poussées ou trop prolongées qui tirent sur la rotule et causent une grande sensation d'inconfort.



Je veux un cou mobile

Faire travailler le cou sans se provoquer un torticolis : l'affaire est possible. Au moment de la cueillette des pommes ou d'autres fruits situés en hauteur, on se munit d'un petit tabouret pour soulager les muscles du cou tout en les faisant fonctionner activement.

Je fais attention à rester à distance pour admirer arbres ou plantes grimpantes, sinon je risque d'avoir la tête qui tourne.



Alors : on s'en donne à cœur joie !!!

Mais NON, je n'ai pas oublié mes Biches et Mes Biquets qui n'ont pas de jardin.

Alors je vous propose quelques plantes qui orneront votre balcon, l'exercice sera réduit mais le résultat : un balcon fleuri



5 Plantes pour un Balcon Fleuri

Source : Femme Actuelle 8 mai 2020

Il suffit de plantes bien choisies pour transformer un simple balcon en véritable jardin suspendu. L'astuce : bien sélectionner les variétés pour profiter d'un espace fleuri toute l'année et à faible coût.



Le plumbago

On l'appelle parfois la dentelaire du Cap. Ce buisson au feuillage d'un vert tendre et à l'abondante floraison d'un bleu subtil est idéal si votre balcon est très ensoleillé. Peu exigeant, il ne réclamera qu'un treillage auquel il pourra s'accrocher. Sa longue floraison illuminera le balcon du début de l'été au commencement de l'hiver.

Le bégonia

Avec près de 1 800 variétés, le bégonia offre une palette de couleurs impressionnante. Il a la particularité d'aimer les emplacements ombragés : c'est donc le choix rêvé pour un balcon peu exposé. Cette plante à la floraison chatoyante se pare aussi d'un feuillage abondant particulièrement décoratif.



Le pétunia

Le pétunia produit des fleurs à l'aspect velouté dont la palette va du rose fuchsia le plus éclatant au violet profond. Semi-rustique, il n'exige qu'un peu de terreau et un arrosage modéré. Aussi à son aise dans un pot suspendu que dans une jardinière traditionnelle, il est idéal pour donner des couleurs au balcon ! Son atout ? Une floraison qui démarre au printemps et qui se poursuit jusqu'à la fin de l'automne.



Le cyclamen

Rouge ardent, rose pâle ou plus soutenu, blanc... Le cyclamen marie des teintes subtiles à des fleurs aux lignes délicates. Ne vous fiez pas aux apparences : sous son allure fragile, il est bien plus robuste qu'il y paraît, et vous pouvez compter sur lui pour fleurir votre balcon du début de l'hiver jusqu'au printemps !



La lavande

Avec son feuillage argenté, la lavande est décorative même après sa floraison. Si sa floraison embaume le balcon, elle a aussi la particularité de tenir les moustiques à distance. Vous pouvez également cueillir ses fleurs pour parfumer dessert, tisanes et thé. À moins de les faire sécher : elles parfumeront votre linge d'une odeur délicieusement ensoleillée.



Et, voilà, je n'ai oublié personne. Pour ceux qui n'ont pas de jardin, après avoir fleuri votre balcon, 2 possibilités pour, aussi, vous muscler :

1. Aller chez les copains pour les aider .
2. Utiliser le lien ci-dessous pour un peu de gym douce

<https://www.youtube.com/watch?v=5eYh7gHSmbU>
essayer 30 minutes, c'est facile et super !!!

Alors :



Page Santé : Hydratez vous

Sources : Centre d'information sur l'eau (<https://www.cieau.com/>) - Mutualité française. <https://www.passeportsante.net/>

Savez-vous quelles sont les principales ressources indispensables à notre survie ? Dans le trio de tête, on retrouve l'oxygène, puis l'eau et la nourriture. Combien de temps peut-on survivre sans ces trois éléments ?

La règle des 3 permet de s'en souvenir facilement : 30 jours sans manger, 3 jours sans boire et 3 minutes sans respirer. C'est dire combien l'eau qui compose 60% à 70% de notre corps est un élément vital à notre organisme.

Suivez-moi, je vous emmène aux sources.



Bises Geneviève

Pourquoi doit-on boire de l'eau ?

À question simple, réponse simple : pour survivre.

Si l'eau représente une part si importante de notre corps c'est pour assurer le bon fonctionnement de nos organes.

L'eau permet de maintenir le volume de sang dans le corps

Le sang permet de véhiculer l'oxygène nécessaire aux muscles et au cerveau pour absorber les nutriments et produire l'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner. Les cellules et les organes absorbent de l'oxygène par l'intermédiaire du sang et rejettent du CO₂ par la respiration. C'est pourquoi il est essentiel de maintenir un volume de sang suffisant pour transporter l'oxygène nécessaire à l'organisme. Et comme le sang se compose de plasma à 55%, et que le plasma se compose lui-même de 90 % d'eau, l'eau représente près de 50 % de notre sang.



L'eau permet de maintenir le niveau de salive

La salive, composée à 90 % d'eau, permet de faciliter l'absorption, le transport et la digestion des aliments ingérés. En transformant les aliments grâce à la mastication, la salive favorise l'absorption des nutriments en vue de leur digestion. C'est pourquoi il est important de conserver un volume suffisant de salive dans la bouche pour lui permettre d'assurer cette fonction.



L'eau permet de réguler la température du corps

La température corporelle normale du corps se situe entre 36,1°C et 37,8°C. Au-delà, l'organisme met en place un système de régulation thermique par l'intermédiaire de la transpiration. La fièvre, l'exercice physique, l'exposition à la chaleur ou au soleil font naturellement monter la température du corps et la transpiration permet de se rafraîchir et de ramener la température à un seuil normal. Mais pour pallier les pertes d'eau liées à l'évaporation, il est nécessaire de s'hydrater régulièrement.

L'eau permet l'élimination des déchets par l'urine

L'urine contient 95 % d'eau. Sa fonction ? Elle permet, par l'intermédiaire des reins, d'éliminer les déchets métaboliques et toxiques de l'organisme (résidus médicamenteux, aliments non absorbés...), tout en conservant les sels minéraux essentiels à notre santé.

Aussi, pour assurer le bon fonctionnement de notre système rénal, il est essentiel de boire suffisamment de manière à renouveler régulièrement l'urine contenue dans notre corps.

L'eau permet de garder une belle peau

La qualité de la peau n'a pas d'incidence directe sur notre survie, mais cette barrière protectrice ne doit pas pour autant être négligée, car une peau mal soignée résiste moins aux agressions extérieures, se dessèche et vieillit plus vite.

La peau est tout de même l'organe le plus volumineux de notre corps et il se compose d'eau à plus de 80 %. S'hydrater régulièrement favorise le renouvellement cellulaire, rend la peau souple et douce et renforce son pouvoir protecteur.

Combien de litres d'eau doit-on boire par jour ?



Pour être en bonne santé, idéalement, notre corps a besoin en moyenne de 2.5 l d'eau par jour : **1 l apporté par les aliments** (fruits, légumes, etc.) et **1.5 l apporté par les boissons** (eau plate, eau gazeuse, thé, café, infusion). En effet un individu de taille moyenne perd chaque jour près d'1,5 litre d'eau par les urines et un autre litre par la sueur, les selles et la respiration.

Toutefois les **pertes** en eau sont plus importantes :

- Par temps chaud ;
- Durant une activité physique ;
- Pendant l'allaitement ;
- En cas de maladie.

Chaque personne possède donc des **besoins en eau** qui lui sont propres, compte tenu de sa taille, du climat où elle vit et de son mode de vie.

Il y a un indicateur simple à repérer pour savoir si l'on boit suffisamment ou pas : la couleur de nos urines. Si elles sont plus foncées que d'habitude : vous n'avez sûrement pas assez bu !

L'eau peut être consommée avant, après ou pendant le repas, peu importe, faites selon vos envies et n'attendez pas d'avoir soif ! La soif est un signal d'alarme que déclenche votre corps pour vous dire que vous êtes déshydraté(e) : c'est déjà trop tard !

Trois astuces pour évaluer ses besoins

- Le remplacement : Il s'agit d'évaluer la quantité d'urine rejetée chaque jour (soit environ 1,5 L chez un adulte), puis d'ajouter un litre d'eau dépensée pour le métabolisme (pour une personne ayant une activité physique moyenne). La perte totale s'élève à 2,5 L. Sachant que l'eau fournie par les aliments couvre environ 20 à 30% de nos besoins, il reste 1,5 à 2 L à consommer sous forme d'eau, de bouillon et autres boissons chaudes et froides.
- 8 verres d'eau par jour : Boire 8 verres de liquides (eau, bouillon...) par jour d'une contenance de 25 cl permet de couvrir l'équivalent de 2 litres d'eau.
- Les recommandations nutritionnelles : en France, on recommande de boire 30 ml par kilo de poids corporel, soit entre 1 et 1,5 L d'eau (auxquels s'ajoute l'eau contenue dans les aliments). A cette consommation de base, il faut ajouter 0,5 L d'eau par degré au-dessus de 38°C.



Boire plus d'eau : quelques astuces

Si vous ne pensez pas à boire, rendez cela plus plaisant en variant les sources d'eau : eau pétillante (en privilégiant des eaux peu salées), thé ou encore de l'eau aromatisée maison avec un jus de citron, ou de la menthe fraîche (préférable au sirop). De temps en temps, vous pouvez également vous faire des cocktails un peu plus sucrés sans alcool !

Minérale, de source, du robinet, filtrée soi-même : laquelle choisir ?

Toutes les eaux sont bonnes pour la consommation humaine mais elles ont des propriétés différentes.

Est-ce dangereux de boire trop d'eau minérale ?

Les personnes souffrant d'hypertension doivent éviter les eaux minérales, qui contiennent de fortes proportions de sels minéraux, comme du sodium. Celles qui ont des problèmes rénaux doivent également éviter d'en consommer. En effet, boire de l'eau concentrée en minéraux impose un effort accru aux reins. La teneur en sels minéraux est indiquée sur l'étiquette des eaux en bouteilles. Il s'agit là des principales mises en garde relevées dans la documentation spécialisée.



Les gens aux prises avec le reflux gastro-œsophagien et qui désirent boire de l'eau minérale devraient la choisir plate et non gazeuse. Il vaut mieux, pour ces personnes, éviter toute source de gaz ou d'air supplémentaire.

Pour le reste de la population, les nutritionnistes suggèrent de ne pas boire plus d'un demi-litre d'eau minérale dans une même journée. L'eau minérale peut, par exemple, avantageusement remplacer une boisson gazeuse ou alcoolique. À d'autres moments, il est préférable de choisir l'eau plate.

A quel moment doit-on boire de l'eau ?



Il est important de ne pas attendre d'avoir soif pour boire, une bonne habitude consiste à boire tout au long de la journée par petites quantités. Il est en effet préférable de boire régulièrement et par petites gorgées plutôt que des grosses quantités à faible fréquence. C'est plus confortable pour l'estomac et le confort digestif.

Les femmes enceintes sujettes aux nausées peuvent limiter leur inconfort en évitant de boire pendant et à proximité des repas.

Combien et quoi boire lorsque l'on fait du sport ?

Indispensable au quotidien, l'hydratation est d'autant plus importante lors d'activité physique. En effet, le corps se déshydrate car il perd son eau par la respiration et la transpiration, qui permettent de maintenir le corps à une température correcte.



Deux heures avant l'effort, il est conseillé de boire environ 500 ml d'eau. Pendant l'effort, il faut boire toutes les 15 minutes, si possible et ne pas attendre d'avoir soif. Après un effort supérieur à 60 minutes, il faudrait boire au minimum 1.5 l !

Et l'eau gazeuse après l'entraînement ? Lorsqu'on transpire, nous perdons de l'eau et des minéraux comme le potassium, le sodium, le calcium et le magnésium. Boire une eau naturellement gazeuse après l'entraînement, plus riche en minéraux, permet de refaire ses stocks plus rapidement, et donc de récupérer plus vite de son effort.

Que faire si l'eau du robinet a un goût ?

Il se peut que l'eau ait un goût de chlore, elle n'est pas pour autant mauvaise pour la santé. En effet, le chlore s'évapore au contact avec l'air ! Faites donc couler l'eau à l'avance dans une carafe et laissez-la reposer quelques heures pour enlever le goût.



Que se passe-t'il quand on boit trop d'eau ?



Hormis quelques rares cas de problèmes sanguins rencontrés chez des marathoniens ou des cyclistes lors d'épreuves sportives intenses, la consommation excessive d'eau ne présente aucun danger pour la santé. Toutefois il est conseillé de rester vigilant car au-delà de 5 litres d'eau par jour sans effort physique, l'eau fait chuter la concentration de sodium dans le sang, pouvant provoquer dans les cas les plus graves un œdème cérébral.

Par ailleurs, une consommation excessive d'eau peut être un signe de diabète. Dans tous les cas, en cas de consommation très élevée, il est conseillé de consulter un médecin pour s'assurer que cela ne présente aucun risque pour la santé.

Que se passe t'il quand on ne boit pas assez d'eau ?

Une consommation insuffisante d'eau entraîne une déshydratation. Une perte d'eau de 1% à 2% du poids corporel signifie que l'organisme est déjà déshydraté. Certains signes comme des urines foncées, la bouche et la gorge sèches, des vertiges, de la fatigue ou encore une peau sèche peuvent vous alerter sur une possible déshydratation.

Et si la perte d'eau atteint 15 % à 20 % du poids corporel, la déshydratation est alors jugée préoccupante et présente de graves risques pour la santé. C'est pourquoi il est essentiel de surveiller les nourrissons en cas de diarrhées et de les hydrater très régulièrement. Les personnes âgées sont également sujettes à la déshydratation car elles ressentent moins la soif que les adultes.



Pour vous maintenir en bonne santé
n'hésitez pas à emmener votre
bouteille avec vous et à boire



Cuisine de Cristiane



ATTENTION ACCIDENT GRAVE



J'ai vu cette photo avec 2 lignes rigolotes

Ça m'a donné l'idée de continuer cette triste histoire qui finit bien !! J'espère que ça vous plaira...



L'accident a eu lieu sur la route de Paris-Brest.

Le chauffeur, Napolitain et Financier, était l'ami d'une Tropicienne prénommée Charlotte.

Ils s'aimaient comme des Choux à la crème, leur amour allait toujours Croissant et ils avaient juré de finir leurs jours dans un Puits d'Amour.

Hélas le chauffard pâtissier de renom n'a rien vu, tout s'est passé en un Éclair, et tous les gâteaux étaient couchés sur le Flan retournés comme une crêpe !!...

Ce jour-là il partait à un diner il avait prévu d'offrir un Saint Honoré, en fait il avait fait un Baba mais beurk !! Il sentait le Moka, avouez qu'il mérite des Tartes.

Il rageait, il n'avait pas le temps pour le constat, car il fallait remplir Mille-Feuilles pour l'assurance, heureusement il avait bien mis son Macaron sur le pare-brise.

Mais cerise sur le gâteau, c'est que la nuit tombait il leur semblait être perdus (comme le pain) dans la Forêt Noire en compagnie de la Dame Blanche...

Finalement pas besoin de funérailles qui auraient dû être célébrées à la Madeleine, près de l'Opéra et du faubourg Saint Honoré, pas besoin non plus des Religieuses.

Après toutes ces émotions une amitié s'est créée et ils ont fini devant un petit café chez le Père-Collateur...
Je vous embrasse !!



Côté cuisine maintenant !! LES ARTICHAUTS

Aujourd'hui déclinaison d'un bouquet de violets.
Je ne sais pas vous, mais moi j'adore les artichauts !

☆ **Carpaccio:** intercalez lamelles d'artichaut cru et chorizo, sauce huile olive, vinaigre balsamique, basilic, poivre noir. Préparez le matin pour le midi.

☆ **Toastinade:** faire un mélange avec artichaut cuit, anchois, pesto, ail des ours, fromage frais, poivre de timut. Tartinez un pain grillé.

☆ **Barigoule:** nettoyez vos artichauts, enlevez les feuilles dures et coupez le haut, mais gardez bien la queue que vous pèlerez. Faire revenir oignons, lardons, ail, persil, vin blanc, sel et piment d'Espelette. 🌶️

Faire cuire à petit feu et surveillez pour que les artichauts soient tendres. 🍷

Bon appétit à tous !! 😊😊



TOASTINADE !!



CARPACCIO !!



Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane



Très chers Phénix,

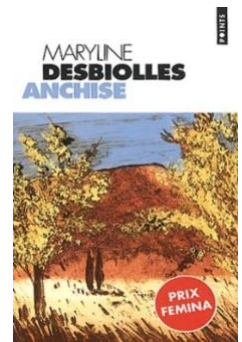
À l'affiche cette semaine, deux romans d'une écrivaine née en 1959 à Ugine en Savoie et qui vit aujourd'hui dans l'arrière-pays niçois,

Maryline DESBIOLLES.

Le premier a obtenu le prix Femina en 1999 : "**Anchise**"

Anchise, est un paysan, vivant seul, au col de Nice, dans l'arrière-pays niçois. Sa femme, Blanche, le grand amour de sa vie, est morte jeune, alors qu'il était à la guerre. Depuis, il s'est refermé sur lui-même et ne vit qu'au passé. C'est au sein de la nature qu'il ressent la présence de celle qui a partagé des moments de bonheur avant la déchirure de la guerre et de la mort. Le couple âgé et la veuve, ses seuls voisins sont dans le même isolement et ne lui sont d'aucun réconfort.

Le vide de son existence marqué par l'absence de son grand amour jamais oublié pourrait paraître désespérant, mais l'écriture légère, solaire et poétique rend touchant et profondément humain le personnage d'Anchise.



Dans le second roman "**La seiche**" paru en février 2000, Maryline. Desbiolles réussit une performance en unissant 2 arts, ô combien différents, la cuisine et la littérature. Son récit s'articule autour de la préparation de la seiche farcie que la narratrice doit réaliser pour le repas destiné à ses amis.

A chaque étape de la confection correspond un chapitre du récit. Tous les sens de la narratrice sont sollicités. Sa mémoire olfactive, gustative, tactile fait surgir des souvenirs remontant à l'enfance, des bribes de vie, des blessures enfouies ou des plaisirs fugaces.

Un récit plein de nostalgie, mais conduit par une écriture poétique et pure faisant oublier la banalité du réel pour l'imaginaire. Même si vous n'aimez pas cette recette, vous serez séduits par le talent de cette écrivaine.

OLLIOULES où il fait BON VIVRE

Comme en 2020, Ollioules conforte sa première place départementale des communes de 10 à 20 000 habitants dans le classement 2021 du label « Villes et Villages où il fait bon vivre ».



Cette étude annuelle analyse les données officielles de 183 critères publiées par l'INSEE et des organismes étatiques pour les 34 887 communes de France. Ollioules est aussi classée à la 444^{ème} place sur le plan national.



Même les oiseaux se sentent bien dans notre belle ville : un couple de tourterelles a décidé de s'installer dans un petit arbre à l'angle de la criée aux fleurs ...



La Rubrique de Christiane : Garde-Robe Revisitée

Coucou Phéniciens et Phéniciennes,

Cette fois-ci, nous allons nous dépenser autrement et suer quand même, c'est sûr !

Comme nous l'a dit Brigitte dans une rubrique mode, revisitons notre garde-robe et de préférence aussi bien rangée que possible.

Cela m'a inspiré pour vous parler du Minimalisme !

Depuis quelques années on nous parle de garde-robe minimaliste ! Qu'est-ce que c'est ?

Je me suis basée sur le site [Frenchdoes-les-basiques-a-avoir](#) pour commencer, qui ne vous demande pas de vous inscrire ou en vous proposant leurs conseils payant !!!

Conseils pour une garde-robe minimaliste

Avoir une garde-robe minimaliste, fonctionnelle et variée, est un véritable challenge. Le chemin est long et semé d'embûches vers le dressing idéal !

Vider et trier ses vêtements est la première étape du désencombrement. Pourquoi ? Parce que selon les expertes, et notamment **Marie Kondo** [ci-dessous](#) dont la méthode de rangement que je vous explique, c'est le plus facile (apparemment elles n'ont jamais eu de problème de fringues ! hihhi).

Il paraît que l'on n'utilise que 20% à 30 % de sa garde-robe. Et je suis bien obligée d'avouer qu'effectivement, la grande majorité du contenu de mon armoire est inutilisée...

En tous cas, c'était le cas avant que je me lance dans le minimalisme vestimentaire.

Si ces chiffres vous choquent ou vous révoltent vous aussi, décompressez, il y a une solution : établir une bonne fois pour toute sa garde-robe minimaliste.

Qu'est-ce qu'une "garde-robe minimaliste" ?

Pour moi, il s'agit d'une garde-robe qui comprend des vêtements que j'aime, qui me vont et qui vont ensemble. Il m'arrive encore souvent de prendre un vêtement, de l'enlever, d'en prendre un autre, ainsi de suite, cela peut prendre un bon moment avant d'être satisfaite de mon choix.

Qui n'a jamais dit devant son placard "Mais je n'ai rien à me mettre ??!!".

Mais pourquoi cette question revient-elle aussi souvent ? **Précisément parce que nos armoires sont trop remplies et mal remplies.** Sans compter chaussures et accessoires.

Mais j'avais encore beaucoup trop de pièces à mon goût. En suivant les conseils d'autrices et de bloggeuses averties, et Pinterest, j'ai réussi à diminuer davantage le nombre de mes possessions.

Après avoir fait plusieurs tris et donné des dizaines de sacs de vêtements, j'étais assez contente d'avoir atteint un inventaire de moins de pièces.

Je continue à enlever des vêtements doubles petit à petit ! Car il y en a encore que je n'utilise toujours pas ! Mais je ne perds pas courage, je vais y arriver !

Cela ne fait aucun doute que certains et certaines se limitent à 5 vêtements et d'autres se limitent à deux ou trois couleurs ! Après tout, **chacun sa vision d'une garde-robe minimaliste.** (Qui se contente d'un pull et d'un jean toute l'année à la manière de Gaston Lagaffe).

On peut aussi s'inspirer de la garde-robe de [Bea Johnson](#) !

La différence entre "garde-robe minimaliste", "collection capsule" et "uniforme" ?

- **un dressing minimaliste** est un dressing qui comporte peu de pièces.

Généralement **cela tourne autour des chiffres 3** (30 pièces pour 3 mois, projet 333) et 7 (7 hauts, 7 bas, etc.). Ce dressing peut s'accorder à n'importe quel style vestimentaire (casual, chic, romantique, etc.)

- **la garde-robe capsule** : La façon de la constituer n'est pas la même. La garde-robe "capsule" est une garde-robe constituée de (très) peu de pièces, mais qui vont toutes ensemble. Vous pouvez sans risque associer n'importe quel haut avec n'importe quel bas et inversement. Le concept vient tout

simplement des capsules créées par les marques, lorsqu'une créatrice de mode collabore avec une marque de distribution.

- Et enfin, l'uniforme : Il s'agit du minimalisme vestimentaire le plus extrême (ce qui n'est pas forcément négatif). Si je vous dis Steve Job ou Mark Zuckerberg ? Ces deux chefs d'entreprise ont adopté l'uniforme : une tenue unique en plusieurs exemplaires. **Tous les jours, sans se poser de question, ils mettent leur uniforme et gagnent du temps.**

J'ai à nouveau réfléchi à mon dressing. Il avait un gros défaut : certaines pièces n'allaient avec rien ou seulement avec une autre pièce.

Après moult réflexions je me suis dit que le plus simple serait de suivre les recommandations trouvées sur internet (je vous expliquerai plus bas quelles couleurs j'ai choisies) :

- une couleur de base (bleu foncé ou noir)
- + 2 ou 3 couleurs neutres (blanc, gris et/ou beige)
- + 1 ou 2 couleurs contrastantes (rose, vert, jaune, etc.)



Comment élaborer une garde-robe minimaliste en 4 étapes

Étape 1 : déterminez le nombre de pièces de votre dressing.

Le principe de base est d'avoir un nombre limité de pièces. Généralement, entre 30 et 50 pièces toutes saisons confondues. Vous avez peut-être déjà entendu parler du projet 333 ? Il consiste à ne garder que 33 pièces pour chaque saison de 3 mois. Faites le test vous serez surpris !!!

Rassurez-vous, avec 50 pièces on a déjà de quoi faire ! À noter que les sous-vêtements et les vêtements de sport ne sont pas comptabilisés (ouf !).

Constituer une garde-robe minimaliste peut prendre du temps. Quelques années !

Vous remplacerez d'anciennes pièces par des produits mieux adaptés et plus durables.

Étape 2 : trouvez votre style.

Il est primordial de déterminer votre colorimétrie et les coupes qui vous vont en fonction de votre morphologie, de votre teint, votre couleur de cheveux, etc.

Étape 3 : triez votre garde-robe.

Une fois que vous avez votre style bien en tête (étape 2) et un objectif chiffré (étape 1), vous pouvez **faire le tri dans votre armoire.**

Éliminez d'abord les pièces qui ne vous vont plus (trop grand, trop petit, etc.) et celles que vous ne mettez jamais.

De nombreux sites proposent des méthodes pour trier efficacement. Et désencombrer sa maison comme ce lien sur [les 8 questions à se poser pour désencombrer sa maison](#).

Que faire de vos vêtements ? Vous pouvez les donner, les revendre ou les échanger lors de troc party ! Consultez les [méthodes pour donner et vendre ses affaires](#).

Étape 4 : trouvez les pièces qui vous manquent

C'est la dernière étape et elle peut être plus ou moins longue. Plusieurs choix s'offrent à vous : acheter des pièces neuves ou d'occasions, chinées dans les armoires de vos copines, les coudre vous-même... Faites une liste des pièces qui vous manquent et partez à leur recherche !

Misez sur des **pièces de qualité** qui dureront dans le temps, peu de pièces, mais qui vous vont très bien et que vous garderez longtemps !



Comment nettoyer avec la Méthode de Marie Kondo KONMARI

Cette jeune Japonaise créatrice de la **méthode KonMari** est selon Forbes l'une des femmes les plus influentes du monde ! Véritable phénomène, la Japonaise Marie Kondo est devenue célèbre grâce à sa méthode de rangement KonMarie. Elle la détaille dans un ouvrage intitulé La magie du rangement, paru en 2011, qui s'est vendu à plus de 8 millions d'exemplaires. Et elle a même fait l'objet d'une série

documentaire télé-réalité depuis le 1er janvier 2019 lui est consacrée sur Netflix, Tydying up !
 Une méthode de pliage que j'utilise partiellement dans mon dressing, et pour ma valise ou sac à dos de voyage (très utile et pratique).
 Le thème voyage pour une prochaine fois !

Une première sur M6 le 31/05/2019

<https://www.rtl.fr/actu/economie-consommation/marie-kondo-son-art-du-rangement-compte-des-millions-d-adeptes-7797744878>

Nana organise vous explique: <https://www.youtube.com/watch?v=JkeGtudGqvY&t=514s>

Les bienfaits du rangement : <https://www.youtube.com/watch?v=srsqo2CPZrw&t=231s>

Ainsi que le site : <https://nobo.life/Marie-Kondo-methode-de-rangement>

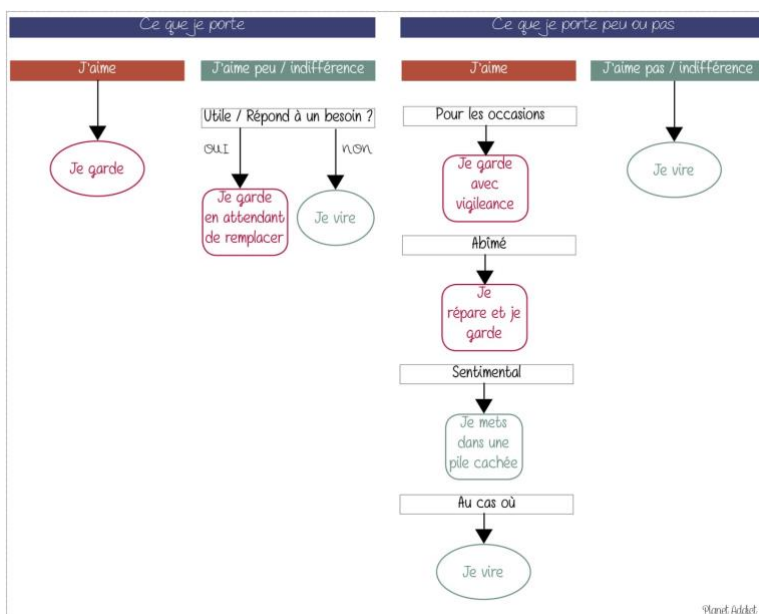
Et les basics de pliages : <https://www.youtube.com/watch?v=ljkmqbjTLBM>

5 Livres devenir minimaliste pour vivre léger :

<https://www.mamansorganise.com/5-livres-devenir-minimaliste/>

Faites du tri

Voici les schémas pour faire le tri :



C'est parti pour vider votre armoire et faire 5 piles de vêtements et de chaussures.

Tout doit trouver sa place dans une des catégories suivantes :

J'adore, je les mets tout le temps	=> Je garde
C'est abîmé et je vais le réparer (pour de vrai !!)	=> Je garde dans un endroit en vue de réparation. Si ce n'est pas fait sous un mois... on donne/recycle
Ce n'est pas de saison	=> Je mets de côté
Ça ne me va pas, je n'aime pas trop, je ne le mets jamais (taï coupe, erreur d'achat, cadeau, etc.)	=> Je vends ou je donne (économie circulaire bonjour)
C'est abîmé et je ne vais pas le réparer (soyons honnêtes...)	=> Je mets au recyclage

Alors à vos armoires et bon rangement et portez-vous bien !
 Christiane

EXERCICE CÉRÉBRAL

En toutes lettres

Complétez chaque ligne horizontale avec les lettres nécessaires pour obtenir le nom d'un anniversaire de mariage. Inscrivez ces lettres dans les cases du bas, en ne mettant qu'une seule fois chacune d'entre elles : en les replaçant dans le bon ordre vous trouverez un huitième mot en rapport avec le thème.

		B				E
O			V		E	
		V		N	D	E
V	E		O	U		
P					N	E
F			E	N		E
P					N	E

Solutions Exercice cérébral du 22 avril 2021 : Quiz : Les traditions du monde :

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

1- Ils sont bénis

2- Ils sont maudits

« Dans la religion indienne, les dieux maudissent les mortels qui se nourrissent de viande, ils ne trouveront jamais le repos après la mort »

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

1- Au japon

2- Au Mexique

« Au Mexique, les gens font une fête en l'honneur de leurs morts, et ce le premier novembre de chaque année »

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

1- La taguêla

2- La galette des rois

« Les Touaregs algériens cuisent une sorte de galette dans du sable qu'ils recouvrent de braises ardentes, puis ils la mangent avec un lait et des dattes »

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

1- En Espagne

2- En Ouzbékistan

« En Espagne cet instrument musical s'appelle des castanilletes »



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

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

« Sur l'île de Sulawesi, en Indonésie, le peuple Toraja a pour habitude d'exhumer ses morts pour les laver et les habiller. Lors de ce rituel intitulé Ma'ne'ne, certains cadavres sont même relevés pour qu'ils fassent le tour du village accompagnés par leurs proches »

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

- 1- **L'Ecosse**
- 2- L'Afrique du sud
- 3- Le Bhoutan

« En Écosse, avant qu'une femme ne se marie, ses amis et ses proches la recouvrent de diverses immondices, toutes plus répugnantes les unes que les autres. Poissons pourris, sauces, lait tourné, boue, tout est bon pour rendre la mixture la plus répugnante possible. On dit que si la future mariée peut survivre à ça, elle pourra survivre aux affres du mariage »

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

- 1- Le serpent
- 2- **La vache**

« En Inde, les habitants croient que les vaches sont les animaux des dieux, et qu'ils pouvaient se réincarner en vache après leurs morts »

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

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

« Au Kenya, on célèbre la naissance d'un nouveau-né en le faisant passer dans les bras de toutes les femmes pour qu'elles lui crachent dans la bouche. »

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

« Cette tradition superstitieuse se prolonge depuis de nombreux siècles »

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

« Ces 108 coups permettent de purifier le cœur des hommes pécheurs et ainsi commencer la nouvelle année sereinement. »



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

« En Ecosse, le sel est remplacé par le black brun (sorte de pudding) et la bouteille de whisky qui l'accompagne ! »

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.

Poisson

Bœuf

Agneau

« Danse, musique et feux d'artifices sont évidemment au programme. »

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

Au Portugal

En Espagne

En Italie

« Les femmes s'offrent, des sous-vêtements de couleur rouge. »



Le Courrier des Lecteurs

J'ai bcp aimé la dernière gazette sous le signe du bonheur. L'histoire de l'inconnue de la Seine top!! L'idée lecture était effectivement très bonne je venais juste de le terminer Bed Bug de K.Pancol. Cristiane

Bonjour et Merci à toute l'équipe de « journalistes du Phénix » et à nos Drôles de Dames « BCG » (Brigitte, Corinne, Geneviève)... qui... tel un vaccin... nous inoculent une dose de « Bonne Humeur et de Bonheur » à chacune de leur Gazette... 🍷
Marguerite et ses filles...

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>*