

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOLAIS

Edition du Jeudi 14 Janvier 2021



Au sommaire de cette édition :

Page 2 : Gym en direct

Page 2 : Renforcement musculaire

Page 4 : Rire : 8 bonnes raisons santé de rigoler

Page 5 : Page Médicale : Le Diabète, maladie du siècle

Page 8 : La Maison du Patrimoine à Ollioules

Page 11 : Danse en Ligne avec Mimi

Page 12 : Country

Page 12 : Cuisine de Cristiane : Galette pomme-marron

Page 13 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs

Page 14 : Quelle est la différence entre le Qi Gong et le Tai Chi

Page 15 : Exercice Cérébral

Page 16 : Photo-Devinette



Très chers adhérents du Phénix Ollioulais,

Voici venu le mois de janvier... mois des vœux, galettes et cidres.

La situation sanitaire n'est malheureusement pas encore assez bonne pour nous permettre de nous retrouver, reprendre le sport ensemble et partager avec vous ce beau moment convivial de début d'année où l'on tire les rois et les reines d'un jour.

Cette période d'interruption des activités est extrêmement longue pour toutes et tous. Nous nous manquons les uns aux autres...

Pour nous, l'adage « Loin des yeux, loin du cœur » n'est pas du tout d'actualité ! Nous vous gardons au plus près de nos cœurs et de nos préoccupations et nous allons continuer à rester à vos côtés.

Dans cette gazette, vous trouverez des propositions d'activités à pratiquer chez vous afin de garder la bonne santé physique, intellectuelle et morale.

En attendant impatiemment de vous retrouver, nous vous renouvelons tous nos vœux de patience, courage, positivité et bonne santé.

Bonne lecture,

Bien amicalement,

Les complices de la rédaction : Geneviève et Corinne





Gym en direct



Pour nous aider à rester actifs à la maison, la Fédération met à notre disposition des séances de gymnastique à suivre en direct ou en différé.

Les informations et les liens pour accéder à ces séances ont été communiqués dans la lettre d'information Vital'news du 6 janvier 2021:

http://qs6r.mjt.lu/nl2/qs6r/mih0w.html?m=AMsAAI_cwMAAAcq91tgAAANHNYgAAYAtgj0AJ_SbRAAnwAQBf9fZgBqK-

Comme indiqué dans la lettre d'information, la fédération prévoit de compléter ces propositions de gymnastique en ligne par des séances d'activités dansées. Nous vous en tiendrons informés.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ESPOIR, ESPÉRANCE, LE MORAL, LE POSITIF...

Mes Biches et Biquets Uniques et Préférés du Phénix, voilà ce que nous devons vivre aujourd'hui, sans oublier, bien sûr, de continuer à BOUGER

Alors pour cette semaine : faire du renforcement musculaire avec pour seul matériel deux bouteilles d'eau, c'est possible ! Découvrez cette séance très complète.

Allez courage, je suis toujours avec vous !!!!!!! Vous me manquez

Brigitte, animatrice gym.

1. Raffermer son buste

L'exo : Allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies et les pieds au sol, une bouteille d'eau dans chaque main. Placez vos mains, bras tendus, devant vous, à hauteur des épaules. Sur une inspiration, descendez simultanément vos deux bras de chaque côté de votre buste, et déposez-les au sol en croix. Revenez en position initiale sur une expiration. A faire 10 fois de suite.



2. Muscler ses cuisses

L'exo : Placez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, une bouteille d'eau dans chaque main. Descendez le plus bas possible, en pliant vos jambes, tout en gardant la tête et le dos bien droits, comme si vous étiez reliée au plafond par un fil. Regardez bien devant vous, expirez, puis remontez. A faire 5 fois.

3. Assouplir son buste

L'exo : Debout, une bouteille d'eau dans chaque main, sautillez doucement sur place, et frappez dans le vide avec vos mains, devant vous, en changeant de côté à chaque fois. Comme si vous faisiez de la boxe. A faire 20 fois de suite. Idéal pour faire travailler aussi bien les épaules, les abdos, les pectoraux et les bras.



4. Développer ses triceps

L'exo : Assise sur une chaise, le dos bien droit, la main gauche posée sur votre cuisse, prenez une bouteille dans votre main droite. Tendez ce bras au-dessus de votre tête, en le collant à votre oreille. Fléchissez votre bras, de manière à faire basculer la bouteille derrière votre tête. Puis, retendez votre bras. A faire 10 fois de chaque côté.

5. Travailler ses abdos

L'exo : Debout, une bouteille d'eau dans chaque main, les pieds légèrement écartés, placez vos bras le long du corps. Sur une expiration, inclinez votre buste d'un côté, en descendant la bouteille le plus possible, tout en restant bien droite au niveau du dos et de la nuque. Sans vous arrêter, faites la même chose de l'autre côté. A faire pendant 1 à 2 minutes.



L'avis de l'expert

YesCoach, créateur des YesCoach Session : "Ces exercices sont faciles à réaliser, peu onéreux, et ils permettent de renforcer chaque partie du corps. Pour qu'ils soient efficaces, et éviter les blessures, il faut respecter le bon positionnement. Lorsque vous commencez un exercice, pensez à bien inspirer par le nez en gonflant le ventre, (vous récupérez un maximum d'oxygène, donc de l'énergie !), et expirez par la bouche en soufflant l'air de vos poumons et en rentrant votre ventre. A chaque fois, l'expiration doit se faire pendant l'effort, et l'inspiration pendant le relâchement du muscle. Et pour rendre les exos un peu plus difficiles, vous pouvez remplacer l'eau par du sable ou du riz. Alors à vos bouteilles !"

Source : Femme actuelle le 16 mars 2017



RIRE : 8 BONNES RAISONS SANTE DE RIGOLER

Rire, c'est excellent pour la santé, cela peut même s'avérer une excellente thérapie ! Nous adhérons tous intuitivement à cette idée. Déjà en 1928, le Dr James Walsh affirmait : « la meilleure formule de santé d'une personne est mathématique : sa santé est proportionnelle sa quantité de rires ». Les bienfaits du rire sur la santé sont aussi étudiés scientifiquement...



Rire entraîne une relaxation musculaire durable

Des études montrent que rire diminue le tonus musculaire, entraînant une relaxation de nos muscles. Pendant la phase de rire, des groupes musculaires sont activés, puis, après le rire, se produit une relaxation musculaire générale pouvant durer environ trois quarts d'heure.

Rire, c'est respirer mieux

Des épisodes de rire entraînent des mouvements de respiration profonde. Et l'on sait que respirer profondément est une fonction permettant non seulement de détendre notre physique et notre mental, mais également d'oxygéner tous nos organes.

Rire, c'est (presque) faire de l'exercice physique ?



L'exercice physique est excellent, lui aussi, pour la santé. Et rire, c'est accélérer son rythme cardiaque, augmenter son rythme respiratoire, et faire travailler des groupes musculaires. C'est donc très bon pour la santé... Mais ne croyez pas pouvoir échapper à l'exercice en riant beaucoup : rire produit les mêmes effets que l'exercice, mais de manière ponctuelle, puisque ces effets surviennent pendant le rire intense et donc de manière relativement limitée dans le temps (même quand on rit souvent). Cela dit, même un peu d'exercice est bénéfique, alors, rire apporte un peu du bénéfice de l'exercice.

Rire abaisse les hormones du stress.

On l'a tous perçu, un bon fou rire, ça détend. Et c'est prouvé scientifiquement, puisqu'après une vidéo comique au cours de laquelle les spectateurs rient, le cortisol, l'hormone du stress diminue.

Rire, c'est bon pour l'immunité.

Et cela serait dû justement à la diminution des hormones du **stress** comme le cortisol. Car un cortisol trop élevé, donc un stress trop élevé diminue l'immunité... alors que rire la stimule. D'où l'effet probable sur la santé sur toutes sortes de maladies où l'immunité compte, bien sûr les maladies infectieuses, mais également les cancers.

Rire contre le cancer ?

L'effet du rire sur l'immunité est démontré, car après une vidéo humoristique de 60 minutes, il augmente de manière significative l'effet de certaines de nos cellules ayant un effet anti cancer, les cellules NK ou tueuses naturelles (Natural Killers) pendant et après la vidéo par comparaison avec des personnes regardant un film non humoristique. D'autre part les immunoglobulines G, agents de l'immunité sont également augmentées et cela pendant au moins 12 heures. D'autres études montrent que les personnes qui rient aux éclats ont des réactions bien plus positives que celles qui sourient seulement.





Rire, c'est antidouleur

Rire en regardant un film drôle entraîne une diminution de la douleur, ce que l'on appelle une tolérance à la douleur. Et cette atténuation de la douleur dure au moins 20 minutes après la fin du film. Et plus les personnes montraient des signes d'hilarité, plus l'effet sur la douleur était net. Les personnes restant impassibles ont une atténuation moindre et quand on souffre, il vaut donc mieux avoir une capacité à rire si l'on veut souffrir le moins possible.

Rire pour se tenir à distance de sa maladie

Et pour finir, même si rire est bon et que c'est prouvé de manière scientifique, il faut également ajouter que quand quelqu'un peut rire d'un problème comme une maladie, le problème cesse d'exister sous sa forme originale et devient plus malléable et moins menaçant. C'est un élément d'une importance capitale devant la maladie.

Attention, tous les rires ne sont pas bénéfiques !

Le bon rire, celui qui est bon pour la santé, c'est le rire contenant de l'humanité, le rire bienveillant, celui où l'on rit ensemble, où l'on se moque de soi-même. Jamais un rire ironique, moqueur, grinçant, sarcastique, ni des plaisanteries cherchant à rabaisser l'autre.

Source : La newsletter santé (e-santé.fr)

Page Médicale

Mes biches et mes biquets Uniques et Préférés, il n'y a pas que la COVID. J'ai pensé que ces informations sur le diabète pourraient être utiles, pour la culture, à tout le monde.

Souvent insidieux, le diabète peut faire d'énormes dégâts.

Bonne lecture : pas très gaie mais instructive !!!! Pour votre bien !!!!

Brigitte, animatrice gym

Le diabète, maladie du siècle

Par Marie-Émilie Hugoni

Publié le 14/11/2020 dans Marie Claire



463 millions de personnes en sont atteintes dans le monde. Le diabète, que certains qualifient d'épidémie, a des conséquences parfois lourdes, tant sur le plan physique que psychologique. Des symptômes aux traitements en passant par sa surveillance, voici ce qu'il faut savoir sur cette maladie chronique.

Selon le Centre Européen d'Étude du Diabète (CEED), 1 Français sur 10 serait atteint d'un diabète en France, ce qui représentait 4,5 millions de personnes en 2019. Aussi, 500 à 800 000 personnes en France ignorent être diabétiques, selon le CEED.

Cette maladie chronique fréquente, survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. Il en résulte une concentration accrue de glucose dans le sang que l'on appelle hyperglycémie.

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le diabète serait "l'un des principaux tueurs dans le monde". En effet, malgré tous les efforts de prévention mis en place par les autorités sanitaires, le diabète est la première maladie responsable d'une pandémie non contagieuse. Une personne en meurt toutes les 6 secondes.

Être diabétique, qu'est-ce que c'est ?

Le diabète se caractérise par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un excès du taux de sucre dans le sang. Pour mieux comprendre : le pancréas détecte l'augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Ces cellules bêta, appelées îlots de Langerhans, sécrètent alors de l'insuline. Cette sécrétion d'insuline va permettre au glucose de pénétrer dans les cellules de l'organisme et de les faire fonctionner : notamment les muscles, les tissus adipeux et le foie, où il va pouvoir être transformé et stocké. Une autre hormone, le glucagon, permet de libérer le glucose stocké dans le foie, en dehors des repas, lors d'une baisse énergétique ou d'une baisse de glycémie.

C'est l'équilibre de ces hormones qui permet de maintenir la glycémie stable dans le corps. En cas de diabète, ce système de régulation ne fonctionne pas.

Les différents types de diabète

Il existe 3 formes de diabète, qu'il est important de différencier :

- Le **diabète de type 1**, aussi connu sous le nom de **diabète insulino-dépendant** ou diabète juvénile est dû à une réaction auto-immune, prédisposée par des facteurs génétiques héréditaires : le système immunitaire du malade détruit progressivement les cellules du pancréas produisant l'insuline, d'où l'apparition d'une hyperglycémie chronique lorsque le pancréas ne produit plus assez d'insuline. En règle générale, les symptômes (soif anormalement élevée, envies fréquentes d'uriner, perte de poids inexplicable, fatigue) apparaissent durant l'**enfance** ou l'**adolescence**, voire au début de l'âge adulte. Ils se manifestent rarement avant que 80 à 90% des cellules aient été détruites.
- Le **diabète de type 2**, qui concerne environ 90% des cas, apparaît habituellement chez l'**adulte en surpoids ou en état d'obésité abdominale**. En effet, l'excès de matière grasse augmente la résistance des organes abdominaux à l'insuline. Si les premières années, le pancréas compense en synthétisant plus d'insuline, à terme, les cellules s'épuisent et n'en produisent plus assez.
- Le **diabète gestationnel**, aussi appelé diabète de grossesse, survient chez la femme enceinte vers la fin du deuxième trimestre. Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, il s'agit d'un "trouble de la tolérance glucidique conduisant à une hyperglycémie de sévérité variable, débutant ou diagnostiqué pour la première fois pendant la gestation." Il regroupe deux populations différentes : les femmes qui ont un diabète méconnu et que la grossesse va révéler, ou les femmes qui développent un diabète uniquement à l'occasion de la grossesse et qui disparaît dès la naissance de l'enfant. Le diabète gestationnel peut passer inaperçu, être asymptomatique ou présenter des symptômes similaires à ceux des autres types de diabète : soif intense, urines fréquentes et abondantes, fatigue importante...

Comment diagnostiquer un diabète ?

On commence à privilégier la piste du diabète lorsqu'au moins deux analyses de sang successives révèlent une **glycémie à jeun supérieure ou égale à 1,26 g par litre de sang**.

Une seule valeur de glycémie au-delà des seuils définis (0,92g/L à jeun; ou 1,80g/L 1h après la charge orale en glucose ou 1,53g/L 2h après) suffit à diagnostiquer un diabète gestationnel. La prévalence actuelle du diabète gestationnel en France est estimée entre 2 et 6%.

Existe-t-il des facteurs de risques ?

Les facteurs de risque du diabète de type 1 sont mal connus. Les spécialistes suggèrent la possibilité d'une **infection virale** comme facteur déclencheur. Cependant, les études démontrent le plus souvent une **prédisposition génétique**.

Le facteur de risque principal du diabète de type 2 tient à l'**hygiène de vie**. Une alimentation trop grasse et trop sucrée combinée à la sédentarité, mène à l'**obésité** qui constitue en elle-même un facteur majeur de risque de diabète. Les enfants, via la surconsommation de sodas et autres boissons sucrées, ainsi que la disparition de la marche et des jeux au profit des loisirs sur écran, ne sont plus épargnés. Certains médicaments, en particulier des neuroleptiques, souvent prescrits en France, peuvent aussi participer au déclenchement d'un diabète de type 2.

Le poids de l'**hérédité** diffère selon qu'il s'agit du diabète de type 1 ou du diabète de type 2. Lorsque l'un des deux parents est diabétique de type 2, le risque de transmission à la descendance est de l'ordre de 40 % et si les deux parents sont atteints, le risque grimpe à 70 %.

Dans le diabète de type 1, le risque se situe entre 4 et 8%, plus précisément 8 % si le père est diabétique, 4 % si c'est la mère, mais 30 % si les deux parents le sont. Il est donc utile de se construire un arbre généalogique pour repérer les membres de sa famille diabétiques et connaître son patrimoine génétique.

Quant au diabète gestationnel, plusieurs facteurs augmentent le risque de le développer :

- Un surpoids de la future mère avant la grossesse, qui se traduit par un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 25 kg/m².
- L'origine ethnique de la mère : en effet, les femmes d'origine caucasienne (à peau blanche) ont un risque plus faible que celles originaires du Maghreb et d'Afrique subsaharienne ou d'Asie.
- Des antécédents familiaux de premier degré de diabète de type 2, c'est-à-dire chez le père, la mère, les frères, les sœurs de la mère.
- Des antécédents de diabète gestationnel chez la mère au cours d'une précédente grossesse. Le risque de récurrence varie de 30 à 84 % selon les études.
- Un âge supérieur à 35 ans
- Un syndrome des ovaires polykystiques.

Quels traitements pour les diabétiques ?

Une **auto-surveillance de la glycémie** est mise en place pour toutes les formes de diabète.

Le traitement du diabète de type 1 repose sur l'**insulinothérapie**, c'est-à-dire l'**injection quotidienne et à vie d'insuline**.

Dans le cas d'un diabète de type 2, la prise en charge débutera dans un premier temps par l'optimisation de l'hygiène de vie (perte de poids si nécessaire, activité physique régulière, alimentation équilibrée). Cette forme étant évolutive, elle peut mener à une prise progressive d'**antidiabétiques oraux**. Lorsque cela ne suffit plus, des injections d'insuline pourront être proposées en complément au patient si la carence en insuline sera trop importante.

Le traitement du diabète gestationnel repose sur des **conseils diététiques**, une **activité physique** et régulière si nécessaire, ainsi que de l'**insulinothérapie**.

Le diabète est-il à l'origine de complications ?

Le but du traitement dans les deux principaux types de diabète est de normaliser la glycémie : les hyperglycémies répétées et prolongées entraînent à long terme une altération des nerfs et des vaisseaux sanguins présents dans tout le corps.

Ce sont les complications du diabète qui peuvent se traduire par une **cécité**, des atteintes des pieds pouvant conduire à des **amputations**, des infarctus et des accidents vasculaires cérébraux, des **troubles de l'érection**, des **infections sévères** et **plaies**, une **dépression** ou une insuffisance rénale.

Dans le cas du diabète gestationnel, les risques concernent à la fois la mère et l'enfant car le glucose en excès chez la femme est transmis au fœtus en surplus. Cette réserve calorique excédentaire est alors stockée dans les organes du bébé. Le poids et la croissance de l'enfant à naître sont alors excessifs. Il peut souffrir d'une **détresse respiratoire**, d'une **hypoglycémie néonatale** et à de fortes chances de développer un **diabète de type 2** à l'âge adulte.

Pour la mère, la complication la plus grave est la survenue d'une **pré-éclampsie** pouvant associer **prise de poids**, **œdèmes** et hypertension artérielle. De plus, le risque de développer un **diabète de type 2** après la grossesse est 7 fois plus élevé que sans diabète gestationnel. Enfin, l'accouchement peut venir de manière prématurée ou être déclenché par **césarienne** pour éviter toute complication.

Source : *Le diabète, tout ce qu'il faut savoir*, Pr Bernard Bauduceau et Pr Lyse Bordier, Editions Solar, 2017.

La Maison du patrimoine à Ollioules

En octobre 2020, après la Balade « À la Découverte du Patrimoine Ollioulais », environ 30 adhérents du Phénix Ollioulais ont fait la visite guidée de la « Maison du Patrimoine », située au numéro 20 de la Rue Gambetta à Ollioules.



Cette maison est un hôtel particulier du XVII^{ème} siècle. Elle est dotée d'une façade néo-Louis XVI des années 1870 et a la particularité d'être un bâtiment traversant entre la rue Gambetta et la Rue Berthelot. L'intérieur est orné de gypseries datant de 1620 et de peintures murales des années 1870, et comprend un escalier monumental à balustres .

Les gypseries, propres à la Provence et au Midi de la France, sont des décorations d'intérieur moulées et sculptées en gypse qui, cuit et broyé, devient de la poudre de plâtre que l'on mélange à l'eau et qui durcit à l'air.

Le terme de "gypserie" vient du mot provençal "gipparie", de "gip" (plâtre). Le plâtre résulte de la cuisson du gypse, une roche dont on trouve de nombreux gisements en Provence, souvent en affleurement donc facile à extraire et peu onéreuse.

L'artiste qui réalise les gypseries est qualifié par le terme provençal de "gippier", parfois francisé en gypier ou gypsier.

Les gypseries sont courantes au Moyen-Âge et jusqu'à la révolution française, notamment pour les manteaux de cheminée, dans les maisons, les châteaux, les hôtels particuliers.

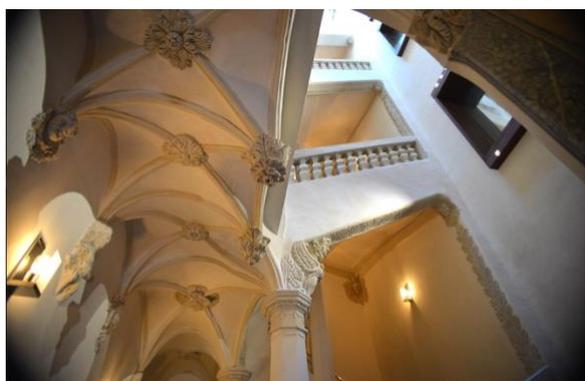


Carrière de gypse des côteaux d'Avron abandonnée (photo asso. ANCA)

La technique de réalisation d'une gypserie demande méthode et habilité. La qualité première du gypier doit être une grande maîtrise technique et une grande rapidité d'exécution. Le sculpteur travaille le plâtre frais, directement sur place ; les figures, les ornements végétaux et les animaux, les moulures, tout est sculpté à la main et non en utilisant des moules. Le travail se fait toujours du haut en bas pour éviter les coulures. Une fois le plâtre sec, on ne peut plus le travailler, mais seulement affiner certains détails. Si l'on s'est trompé ou si le motif n'est pas satisfaisant, il faut le casser et recommencer. Cela donne une bonne idée de la fantastique virtuosité qu'il fallait pour réaliser de tels décors.

Au XVI^e siècle, les comtes de Provence et le roi Charles IX accordent à la ville d'Ollioules le privilège d'organiser des foires et un marché hebdomadaire. D'où l'ascension sociale de certaines familles de marchands ollioulais qui s'embourgeoisent et font construire des maisons de style renaissance comportant de nombreux décors de gypseries.

On en recense plus d'une vingtaine dans la ville. Ces maisons n'ont pas plus de trois étages mais sont spacieuses et fonctionnelles, ce qui marque la mode d'alors : confort et modernité !



L'extériorisation de richesse réside principalement dans le grand escalier central. Plus il est grand, plus le rang du maître de maison est élevé.

La Maison du Patrimoine est traditionnellement appelée la « Maison des Têtes » : elle doit sa renommée aux nombreuses têtes en gypserie qui ornent son intérieur et dont certaines datent de 1620. C'est cela qui a notamment justifié le classement en monument historique.

Située au cœur du centre-ville, cette ancienne demeure représente à elle seule quelques siècles d'histoire.

De cet édifice, on possède peu d'information. On ne sait pas avec exactitude qui a fait construire et décorer cette maison. La tradition orale parle des Vintimille d'Ollioules, mais on ne peut l'affirmer faute de preuves. Un certain Melchior Martinenq, noble ou riche bourgeois vivant noblement, l'acheta en 1632. Plus tard, cette demeure fut revendue successivement à différents propriétaires. A la fin du XIX^e siècle, dans les années 1870, le propriétaire d'alors fit réaliser la façade actuelle sur la rue Gambetta, ainsi que les peintures murales. Acquisée par la Ville d'Ollioules, elle fut transférée à Toulon Provence Méditerranée en 2007. Des travaux de réhabilitation ont été entrepris en 2018 : Peintres, maçons, menuisiers ou encore gypiers, ont redonné à cette architecture typiquement provençale, sa beauté d'antan.



Au cours des travaux, ils ont restructuré et reconstruit les espaces et effectué la restauration des décors de gypseries et des peintures murales.

Des savoir-faire exceptionnels issus de métiers devenus rares ont été nécessaires pour redonner vie à ces trésors d'architecture provençale. S'étendant du sol au plafond sur une large partie du bâtiment, ces décors exclusivement faits de plâtre, sont en effet complexes à restaurer : Tout le travail des restaurateurs a consisté à rendre leur éclat aux gypseries et aux peintures murales sans les endommager. Délicats et habiles, ils ont nettoyé, ciselé, œuvré

avec patience, dextérité et habileté pour dégager, restaurer et mettre en valeur ces témoins fragiles d'un riche passé.

Le décor de gypserie de la Maison du Patrimoine, date du début du XVII^{ème} siècle et a été réalisé dans le style maniériste caractéristique de cette période. Les éléments de ce décor mêlent des motifs traditionnels de la Renaissance (vases, figures mythologiques, éléments inspirés de l'Antiquité), des motifs chrétiens (agneau pascal et colombe du St Esprit dans les médaillons du couloir d'entrée) et des personnages du début du XVII^{ème} siècle symbolisant le maître et la maîtresse de maison.



Pas moins de 80 ornements différents, d'époque Louis XIII, typiquement provençaux pour la plupart, ont donc été restaurés dans leur aspect d'origine. On retrouve des têtes d'animaux, des angelots, des clés de voûte, des clés pendantes, et même des énigmatiques têtes d'empereurs romains...



Inaugurée le 28 février 2020, la « Maison du Patrimoine » est aujourd'hui un Centre d'Interprétation du Patrimoine Métropolitain et accueille environ 500m² d'espaces muséaux innovants, tournés vers le numérique et les nouvelles technologies et invitant le public à découvrir les merveilles passées et contemporaines du territoire.

La visite s'articule sur 5 niveaux et 7 salles avec des thématiques différentes qui emmènent en voyage au travers du patrimoine local :



- Salle 1 : « La Commedia dell'arte » : donne l'occasion d'assister à une comédie burlesque et de se donner l'illusion de revêtir des costumes de l'époque.
- Salle 2 : « L'atelier de gypseries » : permet d'apprendre d'où vient et comment est produit le gypse et de découvrir le savoir-faire exceptionnel du gipier.

- Salle 3 : « Le cabinet de curiosités » : renferme dans ses armoires et ses tiroirs des collections insolites et mystérieuses.
- Salle 4 : « Terre d'épopées » : fait vivre une immersion étonnante dans notre région de l'Antiquité jusqu'au XX^{ème} siècle.



- Salle 5 : « Terre d'Abondance » : permet de découvrir la nature généreuse de notre région.

- Salle 6 : « Terre de Villégiature » : présente les fastes de la Belle Époque et de la villégiature sur les côtes varoises.

- Salle 7 : « Carnets de voyage » : offre le récit des expériences et les découvertes incroyables de figures incontournables de la région.



Au cours de la visite, tout autour de l'escalier monumental éclairé par un puits de lumière, les baladeurs du Phénix Ollioulais ont fait un fabuleux voyage dans le temps, découvrant les étonnantes têtes et l'art de la gypserie, ouvrant les tiroirs du cabinet de curiosité, suivant les traces d'illustres personnages comme Nicolas Peiresc, Vauban, Napoléon, Jean Aicard ou encore Louis XIV, Michel Pacha, Eugène Delacroix, Robert Mallet Stevens, Le Corbusier,...

Merci encore à Mesdames les guides de la Maison du Patrimoine qui nous ont réservé un accueil chaleureux et nous ont transmis leur passion pour cette belle demeure.

Corinne, animatrice Country et accompagnatrice Balade

Sources :

Passion Provence <http://www.passionprovence.org/archives/2019/07/25/37451086.html>

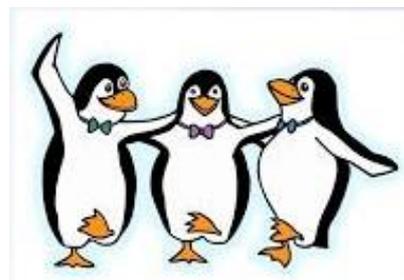
Métropole TPM <https://metropoletpm.fr/tourisme/article/maison-patrimoine-d-ollioules>

Ville d'Ollioules – Maison du Patrimoine

Danse en Ligne avec Mimi

*Le froid et la neige sont arrivés dans le Var en ce mois de Janvier.
Apparemment, les pingouins aussi !!!!*

Voilà , après la danse de la banane, je propose la danse du pingouin.....



Une danse rigolote et sympa qui va, je pense, vous plaire, en ces temps un peu compliqués :
<https://www.youtube.com/watch?v=lo6le6VhtlO>

Danse de niveau Débutant, chorégraphiée par Diana Liang, 32 comptes, 4 murs.
Musique : Penguin's Game (English Version) - Gelato

Bon amusement,
Mireille, Animatrice Danse en Ligne

Country

Je vous emmène faire un tour dans le monde de la Country avec une petite danse facile et une belle musique romantique :

« **Nobody leaves a girl like that** » : une chorégraphie de niveau ultra-débutant, 24 temps, 2 murs.

Chorégraphe : Laurent Chalon (Belgique-Octobre 2019)

Musique : Nobody leaves a girl like that par Jon Pardi

https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR09iP1KnTZG0nZEqvjsfw-5EqfJkiNEZcNqRLRYwCA_fk-62-UAClAxwMA&feature=youtu.be&t=94&v=BC3f-BONbVA

« **Country Radio** » de Aaron Watson, auteur-compositeur et chanteur américain de musique country : <https://www.youtube.com/watch?v=YSilWollCZg>

Bon amusement, Corinne

Atelier Cuisine de Cristiane

Une belle histoire de "la pomme tapée"

Il était une fois en pays Saumurois un drôle d'homme amateur de pommes. Il les aimait dodues, croquantes, charnues. Pleines de promesses comme de petites fesses, il les tape avec ardeur. Réduites les pauvrettes à l'état de galettes, terminent leur aventure dans un pot de confiture. Ce maître du troglodyte en ces longues journées d'hiver tape, tape, tape. Pour lui pas de repos un seul but " remplir ses pots".

 L'histoire est la suivante : 

C'est aux XVIIIème et XIXème siècles dans la vallée de la Loire, entre Chinon et Saumur, que se développe la production de pommes, côté Anjou, et de poires, côté Touraine, tapées.

A l'époque c'est la marine marchande qui constitue l'essentiel de la clientèle. La pomme tapée permet d'équilibrer l'alimentation des marins et de lutter contre le scorbut. Suite aux ravages du phylloxéra dans le vignoble, cette production est une véritable aubaine pour les vignerons ruinés. Elle devient l'activité principale de la région. C'est une industrie florissante : en 1914, il y avait plus de 200 fours à Turquant dans des galeries entièrement creusées dans la falaise et nichées à flanc de coteau 

Le retour de la vigne provoquera son déclin puis sa disparition.

Fabriquer des pommes tapées est, semble-t-il, assez simple mais demande finesse et doigté.  D'abord, il faut éplucher les pommes, ensuite les faire suer dans un four type four à pain, bien alignées dans leurs paniers en osier, et au fur et à mesure les aplatir d'un coup de marteau bien précis, évidemment sans les éclater. La variété des pommes reste elle, un secret bien gardé... 

 Pour la consommation, il faut réhydrater le fruit avec le liquide de votre choix : eau, vin rouge, blanc ou rosé, cidre, poiré, eaux-de-vie, bouillon. 1 litre de liquide pour 250 g de pommes ou de poires tapées, ainsi vous recréez le goût que vous souhaitez en fonction de la destination en accompagnement d'un plat type boudin aux pommes ou un dessert poires au vin rouge. 

 J'espère que si un jour vos pas vous mènent dans la vallée de la Loire, vous n'hésitez pas à en acheter!!!

Galette aux pommes, crème de marron et brisures de châtaignes

Pour changer un peu de la frangipane j'ai essayé une nouvelle recette de galette. C'est pas mal du tout !

Ingrédients :

Deux pâtes feuilletées.
200 g de compote de pommes maison avec des morceaux.
100 grammes de crème de marron
100 grammes châtaignes cuites.



Préparation :

Mélanger la compote avec la crème de marron .
Mettez le mélange sur le premier cercle de pâte.
Mettre des morceaux de châtaignes sur la compote/crème de marron.
Soudez avec de l'eau le deuxième cercle de pâte feuilletée.
Badigeonner avec un jaune d'œuf.
Faire le motif sur la galette avec une pointe de couteau et réserver au froid.
Enfourner pendant 40 minutes à 190 degrés. On peut préparer la galette à l'avance, la laisser dans le réfrigérateur et la mettre au dernier moment dans le four.
À la sortie du four, badigeonner immédiatement au pinceau la galette avec du sucre de canne pour lui donner immédiatement de la brillance.

Passez une belle journée. Cristiane 🍷🍷

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane



Tiffany Mac Daniel, jeune écrivaine américaine a reçu le prix America 2020 pour **son roman Betty** paru en Août 2020.

Elle s'est inspirée de l'histoire de sa propre mère pour évoquer la saga familiale qui nous emmène de l'Arizona à l'Ohio durant les années 50 à 70.

Betty, la narratrice, est l'une des huit enfants du couple mixte formé par un indien Cherokee et d'une américaine de race blanche.

En tant que métisse, elle va connaître le racisme comme son propre père. Mais d'autres violences vont s'exercer sur ses sœurs, le viol, la drogue. Le suicide et la mort accidentelle de deux des jeunes frères assombrissent aussi le destin de cette famille.

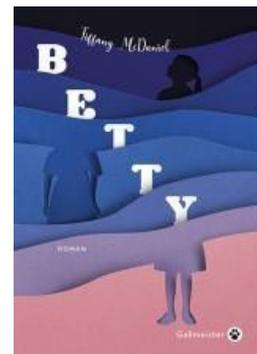
Pourtant Betty, aidée par l'amour et l'humanité qui anime son père, parvient, grâce à sa sensibilité, sa personnalité affirmée, son imagination, à exprimer ses souffrances, ses révoltes grâce à une écriture très poétique.

C'est aussi un très beau roman sur le thème de l'importance des racines propres à chaque individu et celui de la transmission générationnelle

Enfin, un roman qui nous amène aussi à nous interroger sur le sort des minorités indiennes dans l'Amérique d'aujourd'hui.

Une œuvre vraie, émouvante, prenante.

Bonne lecture, très chers Phénix lecteurs.



Quelle est la différence entre le Qi Gong et le Tai Ji

Par Virginie Jaffrain

Nous avons vu dans un article précédent que le **Qi Gong** est une discipline issue des différents courants de pensée chinois, que ce soit le confucianisme, le taoïsme ou plus tardivement le bouddhisme. De nombreux Qi gong différents existent. Les Qi Gong que nous pratiquons en occident peuvent relever d'un travail externe (mécanique) qui se rapproche d'une gymnastique douce consistant en des mobilisations articulaires et des assouplissements tendino-musculaires. Ils peuvent aussi relever d'un travail plus interne, notamment avec des exercices respiratoires, le but recherché étant l'harmonisation entre la respiration, le corps et l'esprit. La voie de cette discipline et son objectif sont finalement le calme.

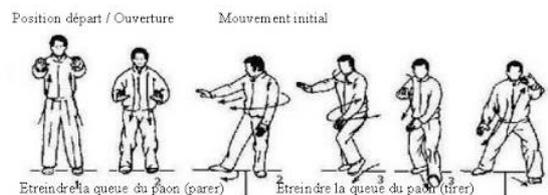
Qu'en est-il du Tai Ji Quan ?

Le Tai Ji Quan, une boxe

De son côté, le Tai Ji Quan en tant qu'art martial est d'abord un art de combat. Dans la plupart des pratiques, il constitue néanmoins un Qi gong à part entière. Essayons d'y voir un peu plus clair.

Pour ceux qui ne le connaissent pas, le Tai Ji Quan (qui signifie littéralement « Boxe du Faîte Suprême ») est une boxe, donc un combat. Il s'agit d'un combat simulé dans un enchaînement de 10, 16, 24, 48, 88 jusqu'à 108 mouvements. L'ensemble de ces mouvements sont des attaques et des esquives. Dans une séance par exemple, on travaille ce que l'on appelle les applications martiales pour appréhender correctement la forme de chaque mouvement.

Descriptif de la première partie du 108 1/4



Dans une autre partie de la séance, on pratique, en répétant inlassablement un enchaînement propre au style de Tai Ji Quan étudié. Voici un premier niveau de Tai Ji Quan. C'est l'aspect combat. Maintenant, pour comprendre en quoi le Tai Ji est un Qi gong, il faut se pencher sur ce que signifie le Tai Ji.

Le Tai Ji

« Tai » signifie « grand », « Ji » signifie la « poutre faîtière » d'une toiture, et par extension la poutre faîtière de la structure de l'univers. Ce « Ji » est la clé de voute indifférenciée d'où apparaissent les deux principes opposés et complémentaires, le yin et le yang. C'est un des principaux symboles taoïstes et confucianistes.

Le Tai Ji Quan est donc traduit par « Boxe du Faîte Suprême », ou boxe de la grande polarité (en lien avec les principes du Yin et du Yang).

Que nous dit le symbole du Tai Ji ?

La représentation la plus connue du Tai Ji est celle de deux poissons imbriqués avec deux yeux qui symbolise l'unité suprême, le premier principe qui régit l'univers et préside à l'union du yin et du yang, à l'interpénétration ininterrompue de deux principes ou deux forces qui combinées forment les dix mille êtres.



Représentation courante du Tai Ji



Représentation spiralée du Tai Ji
Tiré du Fanghu waishi

Le symbole du tai Ji est un cercle qui suggère une unité parfaite, sans commencement ni fin, et close sur elle-même. Un point sombre dans la partie claire rappelle qu'au sein du Yang se trouve du Yin et vice versa. On peut noter que d'autres représentations du Tai Ji plus spiralées rendent mieux compte de l'engendrement mutuel du Yin et du Yang, où Yin et Yang sont en perpétuelle transformation. Il ne s'agit pas juste d'une unité composée de deux parties, et on y perçoit mieux, dans le tournoiement incessant du Yin et du Yang, le mouvement de l'unité.

Le Tai Ji et le pratiquant de Tai Ji Quan

L'univers est un Tai Ji mais le corps humain est aussi un Tai Ji. Cette idée joue un grand rôle dans la pratique du Tai Ji Quan, lors de laquelle le pratiquant s'efforce d'harmoniser le petit univers qu'est son corps tout en s'accordant à l'harmonie générale de l'univers. On comprend mieux pourquoi on privilégie dans la pratique un enchaînement fluide et ininterrompu de mouvements. Le « Ji » peut aussi être entendu comme un pivot. Ainsi dans la pratique du Tai Ji Quan, l'axe spinal (du sommet du crâne au coccyx), est le pivot autour duquel la personne organise ses déplacements. Le pratiquant améliore ses déplacements en termes de souplesse, de rapidité, d'agilité. Il est aussi prêt à affronter l'impermanence de la vie, et prêt à s'adapter à toutes les situations avec un maximum d'aisance.

Pour résumer la réponse à notre question de départ, nous pouvons dire que le Tai Ji Quan, ensemble d'exercices corporels aux mouvements fluides et circulaires, enchaînés au ralenti et avec précision dans un ordre établi, est un Qi Gong qui fait alterner mouvement et repos de manière spécifique. Il permet un grand travail de concentration et de mémorisation. Enfin, je rajouterai, et cela n'engage que moi, que pour ceux qui ne supportent pas par exemple les positions statiques, le Tai Ji Quan permet un lâcher prise dans le mouvement, ce qui est tout à fait intéressant. C'est ainsi que certains parlent de lui comme d'une « Méditation en mouvement ».

On comprend mieux que le Tai Ji Quan ne se résume pas à un sport de combat, mais se pratique comme un art martial, inspiré par des applications de combat spécifiques, mais aussi comme un exercice de bien-être, comme le Qi Gong, une discipline traditionnelle riche de multiples aspects. Tai Ji Quan et Qi Gong développent l'unité de la personne et constituent au même titre des pratiques physiques et spirituelles.

EXERCICE CÉRÉBRAL

Énigme du petit déjeuner :

Source : Une année de sport cérébral de Muriel Bozec-Pearce

En vous aidant des indices ci-dessous, pouvez-vous trouver qui a pris son petit déjeuner, du plus tôt au plus tard, et ce que chacun a mangé et bu.

- 1 – Les tartines beurrées n'étaient pas accompagnées de thé au citron. Elles ont été mangées après huit heures du matin et pas par Julien.
- 2 - Les madeleines ont été mangées après sept heures et demie mais avant neuf heures et demie. Elles n'ont pas été prises avec du café noir.
- 3 - Céleste a pris son petit déjeuner plus tard que Marie mais plus tôt que Christian. Elle a pris un pain au chocolat mais n'a pas bu de thé vert.
- 4 – Le café noir a été bu à sept heures du matin.
- 5 – Marie n'a pas été la première à prendre son petit déjeuner. Elle n'aime ni le café ni le thé.
- 6 – Stéphanie a pris son petit déjeuner avant Marie. Elle a mangé un croissant mais n'a pas bu de café au lait.
- 7 – Julien a pris son petit déjeuner avant Céleste. Il a bu du thé vert.
- 8 – Le chocolat a été bu avant huit heures et demie accompagné de biscottes.

Bon remue méninge. Solution à la prochaine édition de la gazette

Solution des énigmes : Edition du 7 janvier 2021 :

I): quelle est la lettre qui suit ?



La solution est X, les lettres progressent de 4,5,6,7 places.

II): quel nombre permet de continuer logiquement cette série ?



La solution est 66. En calculant de gauche à droite, multipliez chaque nombre par 2 et retirez 2 pour obtenir le nombre suivant.

Photo-Devinette

Ces deux photos ont été prises à Ollioules. Reconnaissez-vous l'endroit ?
Envoyez-nous votre réponse à lephenixollioulais@gmail.com
Nous vous en dirons davantage dans la prochaine gazette



À la semaine prochaine

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