

# LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOLAIS



Edition du Jeudi 11 Février 2021

**SPÉCIALE ST-VALENTIN**

Au sommaire de cette édition :

- Page 1 : Qui était St-Valentin ?
- Page 2 : Comment naquirent les Amoureux de Peynet
- Page 4 : Vous avez des nouveaux messages ...
- Page 7 : Séances en direct
- Page 7 : Gymnastique et Courbatures
- Page 9 : CoDyGo avec Christiane
- Page 9 : Danse en ligne avec Mimi
- Page 9 : Danse en ligne avec Danielle
- Page 10 : Country
- Page 11 : Moment Nostalgie – St Valentin aux Issambres
- Page 13 : Cuisine de Cristiane : Les pets-de-nonne / Ciambelle Citron Mascarpone
- Page 14 : Un peu de Poésie
- Page 17 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 17 : Exercice Cérébral et Solutions
- Page 18 : Le Courrier des Lecteurs



**Les amoureux du monde entier célèbrent la Saint-Valentin le 14 février.**

## Mais qui était Saint-Valentin ?

D'où vient la célébration de la St-Valentin ? Mythologie romaine ? Tradition chrétienne ? Les Romains fêtaient les Lupercales. Ce mot vient du latin lupus, loup, animal important dans l'histoire de Rome puisque la légende raconte que c'est une louve qui sauva les fondateurs de Rome, Romulus et Remus. Cette fête, liée aux origines de Rome, qui se tenait le 15 février, était une fête de purification et de fécondité.

Dans la tradition chrétienne, Valentin était à l'origine un martyr chrétien. Mais lequel ? L'Église Catholique en propose au moins 9 différents, morts entre le 3<sup>ème</sup> et le 20<sup>ème</sup> siècle... Deux Valentin sont très souvent évoqués : Le premier, nommé Valentin de Terni, était un évêque martyr mort en 269. Le second, un simple prêtre, est mort supplicié, lui aussi, un certain... 14 février 270, sous le règne de l'empereur Claude II. S'agirait-il du même personnage ???



En 495, le pape Gélase Ier interdit les fêtes des lupercales, canonise Valentin de Terni et en fait le saint patron des fiancés et des amoureux.



Aujourd'hui les amoureux du monde entier n'ont que faire de l'étymologie de Lupercus et de l'histoire des deux Valentin martyrisés... Ils préfèrent s'offrir des brassées de fleurs, des chocolats, des déclarations d'amour ou des petits cadeaux sexy...

## Comment naquirent les amoureux de Peynet

« Assis sur un banc, j'ai dessiné le kiosque de Valence qui se trouvait devant moi, avec un petit violoniste qui jouait tout seul sur l'estrade et une petite femme qui l'écoutait et l'attendait »

C'est ainsi que Raymond Peynet évoque la naissance de ses amoureux...



Né à Paris en 1908, Raymond Peynet entre, à l'âge de 15 ans, à l'école Germain-Pilon, future École des Arts Appliqués. Il devient par la suite dessinateur de publicités, de presse, ou de catalogues.



En 1942, il se trouve dans la Drôme, à Valence où il a rendez-vous dans un jardin public avec un correspondant de guerre. Il attend, anxieux, assis sur un banc et se met à dessiner le kiosque à musique qui se trouve face à lui. Il pense à sa bien-aimée et se met alors à imaginer un jeune violoniste aux cheveux longs jouant seul sous le kiosque, une admiratrice écoutant sa douce musique... Son couple d'amoureux était né !

Max Favalelli, alors rédacteur en chef de la revue « Ric et Rac » publiera le croquis et le baptisera « Les Amoureux de Peynet » pour lancer une série d'aventures à suivre. Ainsi sont créés les personnages de la jeune fille à la robe pigeonnante et du jeune homme aux cheveux raides et au chapeau rond.

Symboles de l'amour et de la tendresse, les dessins de Peynet ont fait le tour du monde. Décliné à l'infini, le couple va devenir un symbole de la Saint-Valentin.



Il existe dans le monde 4 musées dédiés à l'œuvre de Raymond Peynet: 2 en France, à Antibes où le dessinateur vécut longtemps, et à Brassac-les-Mines d'où est originaire sa mère, et 2 au Japon, à Karuizama et à Mimasaka. C'est parce que les Japonais sont de très grands fans de Raymond Peynet qu'ils lui ont consacré deux musées et ils ont même érigé une statue de bronze des Amoureux sur le site d'Hiroshima, comme symbole de l'amour et de la paix.



Le couple se retrouve imprimé sur de nombreux supports : porcelaine, foulards, bijoux, cartes postales, livres, timbres-poste,...

Les Amoureux de Peynet ont été déclinés également sur des produits de Luxe : des épingles à cravate, des boutons de manchette ou des montres. "Peynet" et "Les Amoureux de Peynet" sont aujourd'hui des marques déposées.



Le fameux kiosque de Valence a été classé monument historique en 1982 et porte le nom de Kiosque de Peynet.

Ce petit couple a inspiré à Georges Brassens la chanson : « Les amoureux des bancs publics ».

[https://www.youtube.com/watch?v=AFC\\_ATRExsA](https://www.youtube.com/watch?v=AFC_ATRExsA)

« Les amoureux qui s'bécotent sur les bancs publics  
 Bancs publics, bancs publics  
 En s'foutant pas mal du regard oblique des passants honnêtes  
 Les amoureux qui s'bécotent sur les bancs publics  
 Bancs publics, bancs publics  
 En s'disant des "je t'aime" pathétiques  
 Ont des petites gueules bien sympathiques »



Charles Aznavour a également consacré une chanson aux Amoureux de Peynet, interprétée par Marcel Amont : « Les Amoureux de Papier ».

[https://www.youtube.com/watch?v=Xv1Cce\\_OzWk](https://www.youtube.com/watch?v=Xv1Cce_OzWk)



« Les amoureux de papier  
 N'ont pas l'air à la page  
 Il porte un col empesé  
 Lui donnant l'air trop sage  
 Elle paraît plus libertine  
 Car on voit plus que l'on devine  
 Ses seins mignons qui s'amuse  
 A faire baisser les yeux  
 De son timide amoureux »

Raymond Peynet, connu dans le monde entier pour avoir créé deux personnages d'amoureux au charme désuet, s'est éteint en 1999. Ses dessins pleins de poésie sont aujourd'hui encore le symbole de l'amour.



Pour la Saint-Valentin, des animateurs ont tenu à vous écrire un petit message d'amitié



MES



ET MES



UNIQUES ET PRÉFÉRÉS DU



Cela fait, vraiment, trop longtemps que nous sommes éloignés de toutes nos activités, de notre convivialité. Chaque semaine, j'essaie par quelques articles de vous dire combien je pense à vous, combien vous me manquez : votre bonne humeur, vos sourires, vous tout simplement, de vous faire partager quelques mouvements de gym, quelques conseils.... Il y a bien un moment où nous verrons la lumière au bout du tunnel. Il faut de la patience, vous en avez. Pour vous aider ne regardez pas derrière vous, mais devant ; c'est sûr, le meilleur reste à venir. Bientôt nous nous retrouverons dans la joie pour partager encore toutes nos passions. Alors, soyons positifs, ne baissons pas les bras. Pensez à nos retrouvailles !!!!!

Brigitte, animatrice de gym



Une photo de mes nouveaux élèves. Il s'agit des "ENFANTS" de mes voisins. Malgré nos efforts communs, la danse en ligne n'est pas vraiment leur fort (le jazz-box, c'est pas évident). Ce qu'ils préfèrent sûrement ce sont les friandises (carottes, biscuits, sucres...), qu'ils ne manquent pas de réclamer bruyamment. Toutes et tous, vous me manquez beaucoup. Prenez bien soin de vous. Je vous embrasse. A bientôt. BOB



Coucou les amis,

Pendant cette période "tristounette", je pense à vous et vous me manquez...

Heureusement la danse en ligne m'anime toujours alors que ma passion pour la peinture sur porcelaine a dû s'arrêter, vu le contexte sanitaire.

Je vous envoie ces quelques fleurs dans un vase peint avec tout mon cœur.

Prenez bien soin de vous.  
Bisous  
Danielle



Il faut garder le moral , et espérer de tout cœur de se revoir très vite.....  
 Vous nous manquez tellement.....  
 On vous fait plein plein de gros bisous....  
 A Bientôt....  
 Ne nous oubliez pas, on vous aime.....  
 Lili Et Mimi



Chers Girls & Boys CoDyGo et Country

J'espère que vous allez bien! Un grand merci à tous, à tous ces agréables moments, la convivialité et la bonne humeur que l'on a eu plaisir à passer ensemble.

Je pense à vous quand je porte ce beau pull à minous ainsi que d'autres petites attentions de votre part et je vous suis infiniment reconnaissante !  
 Continuez à danser et amusez-vous !  
 Ce sera avec grand enthousiasme et plaisir de se retrouver et d'être ensemble à nouveau.

Encore merci et gros bisous virtuels !  
 Christiane



Après ma formation SMS à Nîmes en 2020, il me tardait de vous retrouver, avec en tête plein d'idées d'activités à partager avec vous.

La COVID en a décidé autrement.

Vous me manquez beaucoup, vos sourires, votre attention aux autres, votre bonne humeur, votre courage, vos voix quand vous fredonnez avec la musique,.....Mais comme vous pouvez le voir j'ai préparé mon cartable et je suis prête à reprendre nos séances du jeudi matin dès que nous en aurons la possibilité.

En attendant je vous embrasse très fort et vous adresse les photos apaisantes et relaxantes, prises ce matin, des fleurs de mon jardin.

Geneviève





Voici un petit texte plein de sagesse que j'ai envie de partager avec vous dans ces temps un peu compliqués. Pourquoi ne pas essayer à faire de même!! Cristiane

### L'ARBRE À SOUCIS

Un jour, j'ai retenu les services d'un menuisier pour m'aider à restaurer ma vieille grange. Après avoir terminé une dure journée au cours de laquelle une crevaison lui avait fait perdre une heure de travail, sa scie électrique avait rendu l'âme, et pour finir, au moment de rentrer chez lui, son vieux pick-up refusait de démarrer...

Je le reconduisis chez lui ; il demeura froid et silencieux tout au long du trajet. Arrivé chez lui, il m'invita à rencontrer sa famille. Comme nous marchions le long de l'allée qui conduisait à la maison, il s'arrêta brièvement près d'un petit arbre, lui touchant le bout des branches.

Lorsqu'il ouvrit la porte pour entrer chez lui, une étonnante transformation se produisit. Son visage devint rayonnant, il caressa ses deux enfants et embrassa sa femme.

Lorsqu'il me raccompagna à ma voiture, en passant près de l'arbre, la curiosité s'empara de moi et je lui demandai pourquoi il avait touché le bout des branches de cet arbre un peu plus tôt

"C'est mon arbre à soucis, me répondit-il. Je sais que je ne peux éviter les problèmes, les soucis et les embûches qui traversent mes journées, mais il y a une chose dont je suis certain : ceux-ci n'ont aucune place dans la maison avec ma femme et mes enfants. Alors, je les accroche à mon arbre à soucis tous les soirs lorsque je rentre à la maison. Et puis, je les reprends le matin. "

« Ce qu'il y a de plus drôle, sourit-il, c'est que lorsque je sors de la maison le matin pour les reprendre, il y en a beaucoup moins que la veille lorsque je les avais accrochés. »



Le temps sans vous nous semble bien long !  
 Vos sourires nous manquent,  
 Vos fous rires, vos blagues, votre bonne humeur,  
 Votre gentillesse, votre présence,  
 VOUS quoi !!! Vous nous manquez !!!

Quand viendra le moment de nos retrouvailles,  
 Ce sera une explosion de joie!  
 Vivement ce jour...  
 Plein de bisous,  
 Corinne et Edel



**Si vous aussi avez envie de partager un message, une photo, une anecdote, un commentaire,...écrivez-nous à [lephenixollioulais@gmail.com](mailto:lephenixollioulais@gmail.com)**





Dancez et bougez en suivant les séances proposées régulièrement par la Fédération.

**Pour retrouver facilement les dates et les liens d'accès aux séances :**

[> Consultez cette page](#)

Pour les rediffusions sur la chaîne YouTube :

[> Cliquez ici pour accéder à la rediffusion](#)

**À retenir :**

- Pour la danse, les séances en direct sont proposées un mardi sur deux,
- Pour la gym, c'est tous les jeudis à 9h30.



## **Gymnastique et Courbatures**

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, un petit article qui vous permettra de soulager quelques courbatures que vous pourriez avoir à la reprise de nos activités : aujourd'hui, demain, après-demain, tout simplement bientôt .....

Alors des conseils bien précieux lorsque l'heure de se retrouver aura enfin sonné !!!

Brigitte, qui a hâte de vous revoir.



### **Courbatures : que faire pour les éviter ou les soulager ?**

Source : Le journal des Femmes – Santé - Article mis à jour le 17/04/19

*Si elles ne sont pas graves, les courbatures peuvent être douloureuses.*

*Voici quelques astuces pour les éviter et les bons gestes pour soulager des courbatures au mollet, au bras, lors d'une grippe ou après le sport.*



**Définition : une courbature, c'est quoi ?**

Les courbatures correspondent à des **douleurs musculaires**, très souvent d'origine bénigne, qui font suite à un exercice physique. Elles se manifestent par **des douleurs** ou **une sensation de raideur** situées au niveau des muscles ayant été sollicités.

**Courbature ou crampe ?**

"Les courbatures sont à différencier des crampes qui sont une contraction involontaire et douloureuse d'un muscle, fréquemment présentes chez la personne âgée ou la femme enceinte", précise Yannick Schmitt, médecin et Président du Regroupement Autonome des Généralistes Jeunes Installés et Remplaçants (ReAGJIR).

**Causes d'une courbature : sport, musculation, déshydratation ?**

Les courbatures apparaissent le plus souvent lors d'efforts prolongés, quand par exemple, les muscles sont sollicités pendant plusieurs heures, lors d'efforts intenses ou suite à la reprise d'une activité physique, après une longue période d'inactivité, mais également lors d'une insuffisance d'échauffement, ou d'un mauvais entraînement.

D'autre part, une insuffisance d'hydratation peut également favoriser l'apparition de courbatures. Les courbatures peuvent aussi être déclenchées par **une infection virale**, comme dans le cas typique de **la grippe**, après la prise de certains médicaments ou lors de certaines pathologies, comme par exemple des troubles de la glande thyroïde, l'hépatite, la pneumonie, le paludisme, la polynévrite, lors de certaines phases d'un cancer ou lors de pathologies articulaires et musculaires.

### **Soulager la douleur d'une courbature au mollet, au cou, aux abdos...**

#### ***Bain chaud et massages***

La douleur est intense de **24 à 48h après l'effort**. En attendant, pour détendre les muscles, vous pouvez prendre un bain chaud et effectuer des massages légers sur les zones courbaturées. Il est aussi vivement conseillé de boire de l'eau tout au long de la journée, tout en optant pour des aliments riches en vitamines et potassium comme la banane ou les fruits secs.

#### ***Continuer le sport***

Il est également recommandé de bouger, en pratiquant un sport doux, car les courbatures disparaissent plus rapidement lorsque les muscles sont mis en mouvement. La marche à pied, le stretching et le vélo, pratiqués de manière modérée sont des sports conseillés. Toutefois, avant de reprendre une activité physique plus intense, attendez que les courbatures aient disparues.

#### ***Antalgique (doliprane)***

Si la douleur est trop forte, il est possible de prendre un antalgique classique de type 1, comme un doliprane. "*Les conseils sont globalement les mêmes pour tout type de courbatures*", poursuit Yannick Schmitt.

#### ***Homéopathie***

L'homéopathie, et notamment des granules d'Arnica Montana, peuvent aussi aider. Il est aussi possible de se masser les muscles endoloris avec de l'Arnica. Il existe également des médicaments à base de plantes pour soulager les courbatures. Contre les douleurs musculaires, les feuilles du cassis peuvent être bues en tisane ou en extrait fluide standardisé (EPS) par exemple. Utilisées en pommade ou cataplasme, les feuilles de millepertuis agissent sur les courbatures et autres douleurs musculaires. "*Il faut néanmoins rappeler que ces méthodes sont à utiliser avec précaution : l'homéopathie n'a pas d'efficacité prouvée et la phytothérapie peut être dangereuse*", rappelle Yannick Schmitt.

### **Courbature qui persiste : quand consulter ?**

Si les courbatures ne disparaissent pas au bout de quelques jours, il est indispensable de consulter un médecin. "*Bien que les complications potentielles soient limitées, des courbatures qui durent ou qui se répètent dans le temps doivent faire consulter.*" Sans oublier que "*dans certains cas, les courbatures peuvent être dues à des maladies plus graves des muscles, notamment les myopathies*", prévient Yannick Schmitt.

### **Prévention : éviter les courbatures**

En cas d'infection virale ou de certaines pathologies, il est compliqué d'éviter l'apparition de courbatures. En revanche, pour les courbatures provoquées par le sport, il existe quelques astuces pour minimiser leur survenir.

Mieux vaut reprendre une activité physique progressivement et s'échauffer musculairement avant. Le fait d'échauffer ses muscles permet au muscle d'augmenter en température et de gagner en souplesse, les tendons deviennent plus élastiques et le débit d'oxygène dans le sang plus important.

Après les efforts, pensez aussi à effectuer des exercices d'étirement.



## CoDyGo avec Christiane

Chers CODYGILS & BOYS,

J'ai apprécié rassembler ces chorégraphies pour vous!  
Je vous ai concocté quelque chose de différent.

Passez un bon moment avec et pour ceux que vous aimez!  
Les **musiques romantiques pour la St Valentin** !  
<https://www.youtube.com/watch?v=W9U9PzQlqjg>



**Bonne vidéo pour rire** en ce moment de confinement!  
Bravo à Marie, ça fait du bien !  
Je pense que les jours qui suivront la fin de tout cela, certains vont pas chômer et vont se faire plaisir : restos, cafés, esthéticiennes... hihhi  
C'est bientôt le jour 1 du confinement 3 ?  
C'était le J1 : <https://www.youtube.com/watch?v=reJHz1nRj-o>  
Pandémia : <https://www.youtube.com/watch?v=N2Jcw3eRmoo>

Et **une petite danse** pour changer! Que l'on essaie de faire jusqu'à la fin!  
[https://www.youtube.com/watch?v=rf\\_fBGDYyI&list=RDrf\\_fBGDYyI&start\\_radio=1&t=7](https://www.youtube.com/watch?v=rf_fBGDYyI&list=RDrf_fBGDYyI&start_radio=1&t=7)

Bonne ST Valentin et au plaisir d'être ensemble à nouveau.  
Christiane



## Danse en Ligne

**Pour la St-Valentin, rien de mieux qu'un tango, la danse de l'amour...**

**Dancez le Tango avec Mimi :**

« **L'amour C'est Pour Rien** »

Tango line Dance, niveau improver, 32 comptes, 4 murs  
Chorégraphe : Amy Yang (TW) - Novembre 2020  
Musique : *L'amour c'est pour rien* de Enrico Macias  
<https://youtu.be/ART7r65U7Bw>

Bonne St-Valentin, Mimi



**Dancez le Tango avec Danielle :**

Pour la Saint Valentin , une chorée de circonstance à " consommer sans modération "....

« **L'Amour c'est comme le Tango** » : Chanson de Frédéric François  
Chorégraphe : Daniel Vadeboncoeur  
<https://youtu.be/wC5qa5nYcw8>

Bonne Fête à tous les amoureux . Gros bisous  
Danielle qui pense beaucoup à vous

## Country

Pour la Saint-Valentin, allons danser sur quelques belles musiques d'amour Country.

### Loud Love

Country Line Dance de niveau Débutant, 32 comptes, 4 mur

Chorégraphe : Séverine Fillion - Septembre 2018

Musique : *Loud Love* de The Morrison Brothers Band

Démonstration : <https://www.youtube.com/watch?v=3rchQeTLUug>

### Love Ain't

Country Line Dance de niveau Débutant, 24 comptes, 4 murs

Chorégraphe : Darren Bailey - Février 2020

Musique : *Love Ain't* de Eli Young Band

Explication des pas et démonstration par Agnès Gauthier :

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



### Love Story

Country Line Dance de niveau Novice/Intermédiaire, 32 comptes, 2 murs, 1 tag

Chorégraphe : Phyllis Manier

Musique : *Love Story* de Taylor Swift

Démonstration (Francesca Catala) : <https://www.youtube.com/watch?v=kR3VWFN8h6g>

Explication des pas (Martine Canonne) : <https://www.youtube.com/watch?v=hOR5aWrY44E>

Et en bonus, quelques Country Love Songs:

Jake Owen : « **American Country Love Song** »

<https://www.youtube.com/watch?v=WnyO0SE0z1c>

Dolly Parton : « **I will always love you** »

<https://www.youtube.com/watch?v=IKsQR72HY0s>

George Strait : « **I cross my heart** »

<https://www.youtube.com/watch?v=3IUICNqAKKA>

Keith Urban : « **To Love Somebody** »

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



Bonne Saint-Valentin, Country-Bisous,  
Corinne



## **Moment Nostalgie : Le Phénix fête la St-Valentin aux Issambres**



Cette année la COVID nous empêche de nous retrouver pour fêter ensemble la Saint Valentin. Je vous propose un petit moment de nostalgie et vous invite à partager les festivités de l'année dernière Suivez-moi. Geneviève



Les Phénix ont fêté dignement la fête des amoureux durant le premier weekend de février 2020 au cœur du Golfe de Saint Tropez dans le village de vacances des Issambres. Cet ancien palace des années 30 nous a ouvert ses portes dans un cadre prestigieux avec son parc de 3 hectares et sa plage privée.

**Durant ces deux jours le soleil, la bonne humeur et la convivialité étaient au rendez-vous.**



**Nous sommes venus nombreux apprécier le cadre et l'environnement, et partager les apéritifs et les repas.**





Le samedi soir les phénix ont joué le jeu et, conformément au dress-code suggéré, se sont vêtus de noir et blanc. Ils ont participé avec entrain à la soirée dansante privative avec DJ et se sont lancés sur la piste de danse pour enchaîner valse, tango, paso, salsa, danses en ligne, danses country. ....



Les Phénix se sont quittés le dimanche en fin d'après-midi et ont été ravis de ce weekend bien rempli.



Au revoir





## Atelier Cuisine de Cristiane



Qu'ils s'appellent "Frivolles" en Champagne, "Crottes d'âne" en Vexin, Bottereaux en pays Nantais, Foutimassons en Poitou, "Crouchepettes" dans les Landes, "Rondiaux" en Sologne, "Chichi- fréji" en Provence, ou même "Pets de Nonne" en Touraine, nous parlons tous de beignets !!

Mais connaissez-vous l'histoire du "PET DE NONNE"??



Il est aussi appelé « beignet de vent » « beignet venteux » ou « soupir de nonne ». On situe la naissance du pet de nonne à l'abbaye de Marmoutier en Touraine réputée à l'époque pour sa cuisine. Lors de la préparation d'un repas de la Saint-Martin, où l'archevêque de Tours devait bénir une relique du saint patron tourangeau, tout le monde s'affairait autour des fourneaux. « Soudain, un bruit étrange et sonore, rythmé, prolongé, semblable à un gémissement d'orgue qui s'éteint, puis aux plaintes mourantes de la brise qui soupire dans les cloîtres, vient frapper de stupeur l'oreille indignée des bonnes sœurs. »

L'auteur de ce bruit, une novice de l'abbaye prénommée Agnès, gênée face aux Sœurs, aurait alors chancelé malencontreusement, laissant tomber une cuillerée de pâte à chou dans une marmite de graisse chaude !!!

Ainsi était né le Pet de Nonne...(il existe d'autres versions)

Libre à vous, si vous considérez l'expression comme ayant un "Relent de mauvais goût", de dire plutôt soupir de nonne !!!

Les pets de nonnes, saupoudrés de sucre et de cannelle, sont traditionnellement consommés dans l'est de la France, en Belgique et en Allemagne, surtout en période de carnaval.

À tous nos maître-queux je souhaite une belle journée en cuisine ou pas !!! Maintenant suivez-moi pour la recette italienne de beignets : Les "**Ciambelle**" citron et mascarpone Très rapides à préparer et vite cuits !! Ils sont surtout doux et parfumés, les ingrédients sont simples, il n'y a pas de beurre car il y a du mascarpone qui le remplace et donne de la douceur à ces beignets.

Ingrédients :

2 œufs 100 g de sucre 250 g de mascarpone 1 citron le jus et zeste râpé  
5 g de levure chimique 300 g de farine huile d'arachide.

Préparation :

Dans un bol, placer les œufs et le sucre, battre et ajouter le mascarpone, bien mélanger et ajouter le jus et le zeste de citron. Pétrir à nouveau et incorporer progressivement la farine et la levure.

Laissez la pâte recouverte d'un torchon pendant une demi-heure à température ambiante.



Faites chauffer l'huile, placez la pâte sur une planche à pâtisserie et séparez la pâte en morceaux d'environ 15 gr chacun, faites des ganses ou des boules avec les mains légèrement farinées et continuez jusqu'à ce que la pâte soit épuisée.

Faire frire dans l'huile chaude, une fois qu'ils sont dorés, égouttez-les sur du papier absorbant.

Saupoudrez de sucre glace et dégustez de suite.





## UN PEU DE POÉSIE...



Je t'aime, un peu, beaucoup, passionnément, à la folie...  
Mes Biches et Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, je pense que vous serez tous d'accord avec moi : il est impossible de vivre sans amour, il est impossible de vivre sans aimer, il est impossible de vivre sans être aimé. C'est un mot magique qui mérite toute notre attention. Cependant, il faut savoir l'utiliser avec discernement.

Les 2 textes qui suivent sont différents. Le 1<sup>er</sup> c'est la définition que j'ai souhaité donner au verbe AIMER. Le 2<sup>ème</sup> est un peu triste, il est vrai, mais il reflète l'amour fort de 2 êtres en général (l'humain ou l'animal) que la vie sépare.

Enfin, le poème de Louis ARAGON, chanté par Jean FERRAT, est pour moi l'un des plus beaux hommages à l'Amour.

Alors, faites-nous partager votre « AMOUR » en nous envoyant des poèmes qui vous plaisent où que vous avez écrits, ou des photos ..... à [lephenixollioulais@gmail.com](mailto:lephenixollioulais@gmail.com)

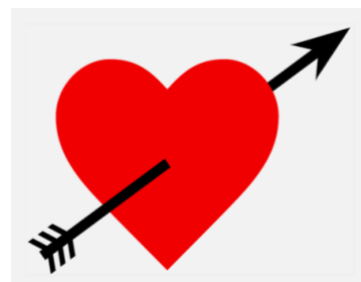
## AIMER

Aimer, c'est une parole, un geste tendre, un baiser,  
Aimer, c'est chaque jour un peu plus de bonheur à donner,  
Aimer, c'est savoir accepter les méandres sans juger,  
Aimer, c'est prendre toute sa valeur quand il est partagé.

Aimer, sans limite, c'est plus fort que la raison,  
Aimer, c'est accorder facilement le pardon,  
Aimer, c'est s'offrir le plus naturellement,  
Aimer, c'est savoir partager affectueusement.

Aimer, c'est parfois souffrir de l'autre en silence,  
Aimer, c'est aussi attendre avec patience,  
Aimer, c'est donner le meilleur de soi même,  
Aimer, c'est savoir dire simplement : je t'aime.

**Aimer, c'est ne faire qu'un.**



Brigitte



# LA TOURTERELLE

C'est moi, la tourterelle grise pleine de vie et d'espoir,  
Je vole d'un toit vers une antenne qui me sert de perchoir.  
Rien ne m'arrête, je roucoule sereinement avec mon bien aimé,  
Heureux de partager en amoureux, l'azur d'une si belle matinée.  
Nous discutons de tout et de rien, être ensemble, c'est l'essentiel.  
Le temps passe toujours trop vite en observant le bleu du ciel.  
Mais il faut penser à se nourrir, fouler la terre de temps en temps.  
Les gens nous offrent quelques miettes dégustées goulûment.  
Le ventre repus j'essaie de reprendre mon envol rapidement,  
Hélas, mon aile droite heurte un parapet trop violemment.  
Sur le trottoir j'essaie de sautiller, mes forces s'épuisent, j'ai peur.  
Un passant attendri me saisit doucement, essaie de calmer ma douleur.  
Mon cœur bat encore très fort pour celui qui partage ma vie,  
En quelques secondes, je retrace notre bonheur, notre amour infini.  
Je jette un dernier regard vers mon aimé sur le toit, mais c'est la fin,  
Le sang quitte mon corps, dans des mains inconnues je m'éteins.



Brigitte



## Aimer à perdre la raison

Aimer à perdre la raison  
Aimer à n'en savoir que dire  
À n'avoir que toi d'horizon  
Et ne connaître de saisons  
Que par la douleur du partir  
Aimer à perdre la raison

Ah, c'est toujours toi que l'on blesse  
C'est toujours ton miroir brisé  
Mon pauvre bonheur, ma faiblesse  
Toi qu'on insulte et qu'on délaisse  
Dans toute chair martyrisée

Aimer à perdre la raison  
Aimer à n'en savoir que dire  
À n'avoir que toi d'horizon  
Et ne connaître de saisons  
Que par la douleur du partir  
Aimer à perdre la raison



La faim, la fatigue et le froid  
Toutes les misères du monde  
C'est par mon amour que j'y crois  
En elle je porte ma croix  
Et de leurs nuits ma nuit se fonde

Aimer à perdre la raison  
Aimer à n'en savoir que dire  
À n'avoir que toi d'horizon  
Et ne connaître de saisons  
Que par la douleur du partir  
Aimer à perdre la raison

Louis ARAGON

<https://www.youtube.com/watch?v=EpicSFNj4BQ>

**Le poème qui suit a été écrit par le papa de Geneviève qui nous l'offre en cadeau de St-Valentin :**

## ***Ode à la femme***

*Si tu es une orchidée ravissante et douce,  
Aux couleurs irisées, aux parfums enchanteurs,  
Je serais la rosée qui goutte à goutte  
Viendrait te caresser tout en douceur.*

*Si tu es un léger et joli petit nuage,  
Je me ferais brise légère ou bien zéphyr  
Pour te conduire vers d'autres rivages,  
T'offrir le monde féérique et te chérir.*

*Si tu es une ensorcelante et gracieuse sirène,  
Hélas ! il ne m'est pas donné d'être la mer,  
Mais, j'affronterais l'océan dans ma barque frêle  
Pour te suivre, Aphrodite, jusqu'à Cythère.*

*Si tu es une étoile scintillante au firmament,  
Parmi tant d'autres, dans l'immensité infinie,  
Je te chercherais au-delà les continents  
Pour rêver près de toi dans le ciel endormi.*

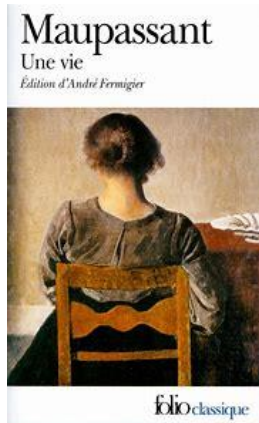
*Sur cette terre, si tu es une adorable femme,  
Je ferais mille folies pour gagner ton amour,  
Sans répit je te déclarerais ma flamme,  
Pour te séduire et te garder toujours.*

*Et si un jour, tu m'abandonnes à ma solitude,  
Bien que souffrant d'une douleur extrême,  
Mon cœur solitaire, dans la multitude,  
Clamera encore « mon amour je t'aime ».*

**François NECAS**



## Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliiane



*Le confinement vous laisse le temps de flâner parmi les ouvrages de votre bibliothèque.*

*J'en ai profité pour relire avec autant de plaisir le roman de*

### *Guy de Maupassant : Une vie*

*Je vous invite à faire de même et à vous laisser bouleverser par le destin de Jeanne.*

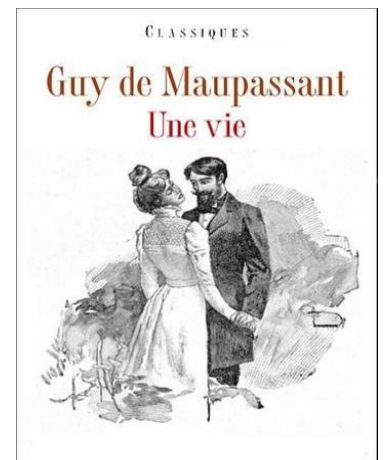
Une vie est le premier roman de Guy de Maupassant, paru d'abord en feuilleton en 1883, puis en livre, la même année, sous le titre « Une vie (l'humble vérité) ». Ce roman décrit la vie d'une femme depuis le moment où s'éveille son cœur jusqu'à sa mort.

En 1819 Jeanne a 16 ans, elle vient de sortir de couvent et a hâte de découvrir le monde et de vivre enfin.

Mais, à peine a-t-elle eu le temps de contempler tout ce que la nature lui offre à découvrir, que ses parents invitent le Vicomte de Lamare qui va lui faire la cour et la marier. Elle va connaître un mariage raté avec un mari qui lui sera infidèle.

Elle reportera un amour possessif sur le fils qu'il lui donnera.

Très triste vie que celle de Jeanne qui verra tous ses rêves s'écrouler un à un. Une petite lumière, cependant, sera là au bout du tunnel.



Ce livre reflète la violence de la condition Féminine On passe du bonheur à la douleur, du rire aux pleurs, et l'on vit avec Jeanne.

Un très beau livre, écrit dans une langue magnifique. Guy de Maupassant a observé très finement les mœurs de son temps. Il croque les personnages avec justesse et mordant et les paysages et la nature sont au cœur de ce récit intense.

Un petit trésor à mettre de côté pour le lire et relire.

## EXERCICE CÉRÉBRAL

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

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

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

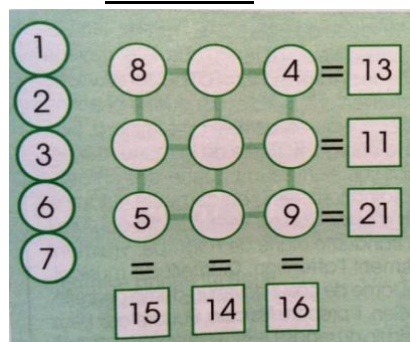


## 2 – Reliez chaque sport à sa pratique

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

## Solution des exercices cérébraux : édition du 04/02/2021

### 1- Les chiffres :



Placez dans la grille les pions disposés à gauche de l'image pour obtenir la somme indiquée de chaque ligne et de chaque colonne.

### Solutions :

Ligne 1 : 8 – 1 – 4

Ligne 2 : 2 - 6 – 3

Ligne 3 : 5 – 7 – 9

### 2- Les Lettres : : En regroupant et en mélangeant les lettres de chaque mot donné en ajoutant la lettre qui le suit, trouvez un second mot composé de 8 lettres.

### Solutions :

D	E	C	E	N	C	E	+	R	=	C	R	E	D	E	N	C	E
C	R	I	T	E	R	E	+	U	=	E	C	R	I	T	U	R	E
R	O	L	L	I	E	R	+	E	=	O	R	E	I	L	L	E	R
E	T	E	N	D	R	E	+	F	=	D	E	F	E	R	E	N	T
A	L	T	E	R	E	R	+	C	=	C	A	R	R	E	L	E	T

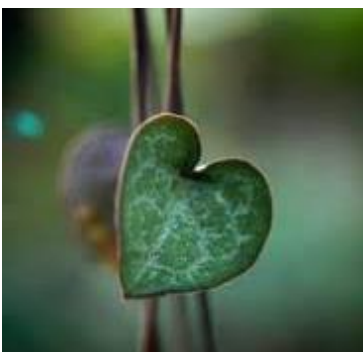
## Le Courrier des Lecteurs

La semaine dernière, Brigitte nous a invités à envoyer des photos de nos mimosas. À cause de l'allergie qu'il provoque, je n'en ai pas dans mon jardin, mais j'ai pris une photo celui de mes voisins que je vous partage avec un petit clin d'œil à bébé « Mimosa », fils d'Olive et Popeye ;-))) Corinne



Écrivez-nous à [lephenixollioulais@gmail.com](mailto:lephenixollioulais@gmail.com)

**Terminons cette gazette avec une touche de Romantisme...  
Des cœurs dans la nature**



*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>