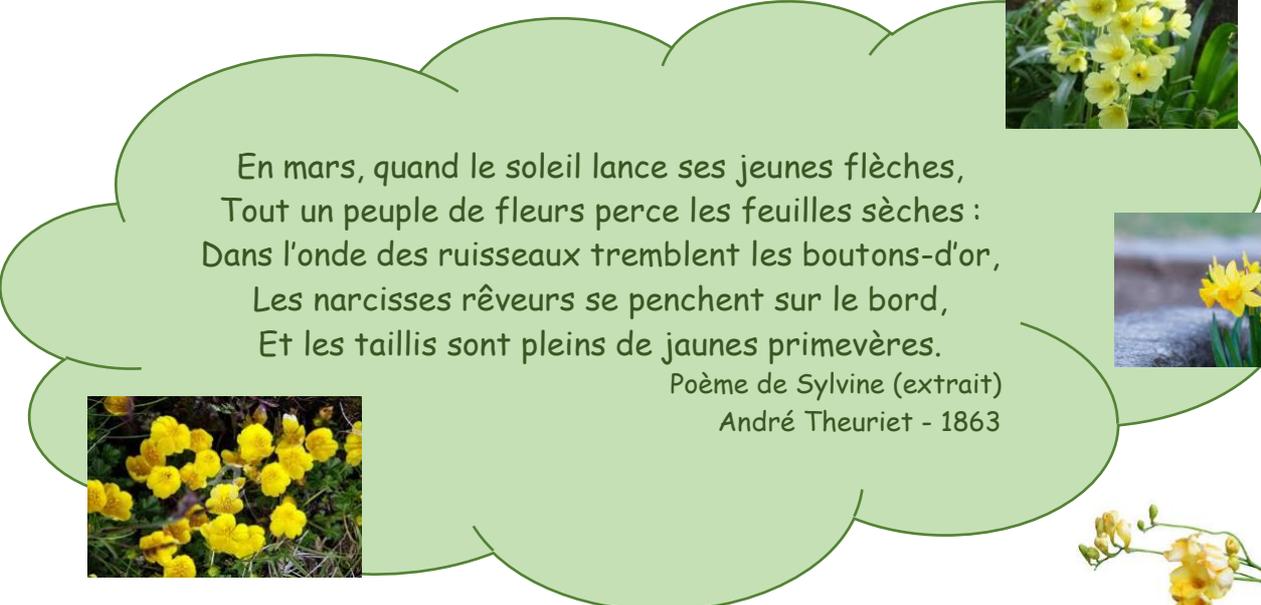


LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 11 mars 2021

Au sommaire de cette édition :

- Page 2 : Assemblée Générale du 11 mars
- Page 2 : Distribution des t-shirts et des polos
- Page 3 : Country : chorées celtiques
- Page 4 : Saint Patrick : histoire et tradition irlandaise
- Page 6 : Séances en direct
- Page 6 : Danse en ligne avec Danielle
- Page 6 : Musique avec Bob
- Page 7 : Gymnastique : se muscler sans y penser
- Page 9 : La rubrique du RIRE
- Page 10 : Cuisine de Cristiane
- Page 11 : Recettes Basques
- Page 13 : Conseil Santé : Quel masque ?
- Page 15 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 15 : Exercice Cérébral et Solutions
- Page 16 : Courrier des Lecteurs



En mars, quand le soleil lance ses jeunes flèches,
Tout un peuple de fleurs perce les feuilles sèches :
Dans l'onde des ruisseaux tremblent les boutons-d'or,
Les narcisses rêveurs se penchent sur le bord,
Et les taillis sont pleins de jaunes primevères.

Poème de Sylvine (extrait)
André Theuriet - 1863



Saviez-vous que le mois de mars est considéré comme le mois des fous,
peut-être à cause de son temps changeant ?

« Mars le fou n'a pas deux jours pareils »

(Le bouquin des dictons d'Agnès Pierron).

En Provence, la croyance est que
ce serait sans doute parce qu'il est sous l'influence de la lune de Mars, réputée fantasque.

« Le mois de mars est le mois des fous, lou mes di foui »

« Fou coume la luno de mars, fou comme la lune de mars. »

(Almanach provençal de Nathalie Mouriès)

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 11 MARS 2021

L'Assemblée Générale du Phénix Ollioulais se tient ce 11 mars 2021 en visioconférence avec les membres du bureau et les animateurs qui vous représentent. Merci à toutes et tous pour vos votes. Nous vous communiquerons très bientôt des infos...



Distribution des T-shirts et Polos



Coucou les Phénix,

Jeudi dernier, Edel, Geneviève et moi vous avons invités à nous retrouver sur le parking du Complexe Aldo Piemontesi afin de vous remettre les t-shirts et les polos au logo du Phénix. Vous avez été nombreuses et nombreux à venir et les 3/4 des articles ont pu être distribués. À cette occasion, nous avons pu rencontrer un bon nombre d'adhérents et aussi d'animateurs que nous n'avions plus vu depuis de longs mois : cette rencontre et ces échanges ont été un vrai rayon de soleil malgré le ciel gris.

Beaucoup de personnes nous ont dit être très contentes de recevoir la gazette hebdomadaire et satisfaites par les rubriques proposées que certaines dégustent au fil de la semaine : cela nous a encouragées à poursuivre cette mission de contact.

Allez, on tient bon!!!! Et on continue...

Gros bisous virtuels garantis sans virus,
Corinne



Vous n'avez pas récupéré votre commande ? Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com

Country



Le 17 mars est le jour de la Saint Patrick. Dans les clubs de Country, il est de tradition de faire la fête à cette occasion et d'organiser des bals sur ce thème pendant le mois de mars. Les danseurs s'habillent aux couleurs de l'Irlande, orange et vert, et les playlists contiennent de nombreuses danses « Celtiques ».

À la section Country du Phénix Ollioulais, nous ne dérogeons pas à la tradition et nous consacrons quelques séances à l'apprentissage de danses celtiques :

Stealing the Best, Baby Belle, Celtic CT, Irish Stew, Get Reel ...

En attendant de pouvoir reprendre ensemble ces belles chorégraphies, je vous invite à voir ou revoir ces quelques danses :

Little Nancy Mulligan

Chorégraphe : Ron Bloye (Juin 2017)

Irish Dance niveau Débutant, 32 comptes, 4 murs

Musique : Nancy Mulligan de Ed Sheeran

Démonstration et explications par les Santiags West Dancers

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

Celtic Na La

Chorégraphe Syndie Berger (Décembre 2014)

Irish Dance niveau Novice, 32 comptes, 2 murs, 2 tags, 1 final

Musique : Ni La La de Orla Fallon

Explications et démonstration par Agnès Gauthier :

<https://www.youtube.com/watch?v=ciS-YMtq17w>

Home to Bearna

Chorégraphe Agnès Gauthier (Décembre 2017)

Irish Dance niveau Débutant++, 48 comptes, 2 murs, 1 restart, 1 tag/restart

Musique : Home By Bearna de Stamp'n Go Shanty

Explications et démonstration par Agnès Gauthier :

https://www.youtube.com/watch?v=-9_SO-m0TOU



Bon amusement, Country-Bisous,
Corinne



Si vous désirez en savoir un peu plus sur cette fête, voici un dossier intéressant sur l'origine et l'histoire de la Saint Patrick que j'ai trouvé sur le site « histoire-pour-tous.fr »

Saint Patrick : Histoire et Tradition Irlandaise



Le 17 mars, jour de la Saint Patrick en Irlande est très symbolique pour les Irlandais du monde entier. Il est ainsi coutume de festoyer aux quatre coins du monde mais surtout en Irlande, aux États-Unis et au Canada. Jour férié depuis 1903 en Irlande, le 17 mars est l'occasion d'honorer le jour anniversaire de la mort de Saint Patrick (385-461), l'évangéliste de l'île verte, et aussi d'accueillir le printemps à travers des parades, chants et danses. Ce jour religieux est à l'origine de l'un des symboles clefs irlandais : le trèfle.



L'évangéliste de l'Irlande

Maewyn Succat plus connu sous le nom de Saint Patrick serait né vers 385 en Grande-Bretagne, probablement en Ecosse. Il est considéré comme le fondateur du christianisme irlandais et c'est en son honneur que l'on célèbre le 17 mars, date anniversaire de sa mort. Son passé est entremêlé d'histoires et de mythes. Saint Patrick aurait été enlevé à l'âge de 16 ans par des pirates et vendu comme esclave à un druide irlandais qui en fit un berger.



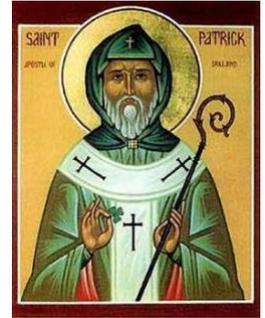
Selon la légende, après avoir rencontré Dieu en rêve, il décide de s'échapper sur les côtes normandes pour étudier la théologie et devenir prêtre. Il suit les enseignements de Saint Germain d'Auxerre et l'accompagne dans ses missions. Ce dernier le recommande auprès du pape Célestin 1^{er} qui ordonne par la suite à Saint Patrick d'évangéliser l'Irlande. Il y retourne en 432 afin de convertir les rois irlandais et tente alors d'expliquer au roi Aengus la notion de Sainte Trinité (père, fils et Saint-Esprit) par le biais d'un trèfle (actuel symbole national). À noter que l'île n'était pas vierge de tout message chrétien avant son passage en raison de l'arrivée antérieure de certains missionnaires venus de Grande-Bretagne et d'Espagne à la fin du IV^{ème} siècle.

D'après le mythe, il est dit que Saint Patrick réussit à chasser tous les serpents d'Irlande en les faisant périr dans les flots. L'Irlande n'a cependant jamais accueilli de serpents. Il est plus probable qu'il s'agisse d'une métaphore associant les reptiles aux druides dont les croyances païennes étaient considérées comme diaboliques. Lors de sa quête, Saint Patrick est ordonné évêque et fait ériger de nombreux monastères.

Par la suite, il part à Rome en 444, rencontre le pape et revient en Irlande pour fonder son propre évêché : la cathédrale de l'évêché d'Armagh. Après une longue période d'évangélisation, il décide de se retirer à Downpatrick, en Irlande du Nord où il meurt le 17 mars 461.

De la fête religieuse à la fête nationale

Au-delà de l'événement festif et commercial, la Saint Patrick est aussi une journée sainte où il est coutume d'aller à la messe et de porter une feuille de trèfle à la boutonnière. C'est au XVII^{ème} siècle que l'Église Catholique reconnaît la Saint Patrick comme une fête religieuse. En 1631, le pape Urbain VIII déclare le 17 mars, jour de la fête de la Saint Patrick et l'intègre au calendrier chrétien. Cette journée se tient pendant le Carême (40 jours de jeûne) mais il est possible de rompre le jeûne à cette occasion. La fête est déplacée au lundi lorsqu'elle se déroule un dimanche.



C'est bien plus tard que cette journée deviendra officiellement patriotique et populaire. Le 17 mars est déclaré férié en Irlande en 1903 par un acte du parlement britannique avec le *Bank Holiday Ireland Act* grâce au député James O'Mara. Ce dernier est d'ailleurs à l'initiative d'une loi interdisant l'ouverture des bars pendant cette journée, loi en vigueur jusque dans les années 1970. Depuis l'indépendance de l'Irlande en 1921 après 700 ans de domination britannique, la fête est devenue l'un des ferments de l'identité irlandaise.

Festivals et traditions de la Saint Patrick

Il faut savoir que la première manifestation de la Saint Patrick ne s'est pas tenue sur le sol irlandais mais aux États-Unis, à Boston en 1737. En Irlande, la première parade a eu lieu en 1931. Dès lors, plusieurs grandes villes en organisent telles que Dublin, Cork, Limerick, Galway, Derry, Kilkenny, Belfast ou encore Waterford.



La Saint Patrick est également fêtée au Canada, à Montréal qui depuis 1824 accueille la plus grande parade du pays. À Chicago, depuis plus de 40 ans les eaux de la rivière sont colorées en vert. Celle de New York est la plus célébrée dans le monde : elle a rassemblé en 2006 un défilé de 150 000 personnes suivi par 2 millions d'autres. La popularité de la Saint Patrick en Amérique est le résultat de l'importante émigration irlandaise du XIX^{ème} siècle causée par la famine.

C'est en 1995 que le gouvernement irlandais décide de transformer la parade en un festival de Cinq jours ! Le premier festival de 1996 a rassemblé plus de 430 000 irlandais. Il se compose traditionnellement de parades, feux d'artifice, musiques et danses irlandaises. La couleur verte symbole du Printemps est de rigueur ainsi que le port du trèfle, du chapeau et de la tenue de *leprechaun*.



Le *leprechaun* est un petit lutin d'une trentaine de centimètres, à la barbe rousse et vêtu de vert. Ce nom provient d'un mot d'origine irlandaise « *lechorpan* » signifiant « petit homme ». Dans le folklore populaire irlandais, ces lutins sont des êtres de très petite taille, souvent représentés avec une barbe blanche et coiffés d'un chapeau. Ce sont généralement de petits personnages malicieux et facétieux. La légende raconte que si l'on en attrape un, il est tenu de révéler son trésor au pied d'un arc en ciel...





Séances en direct



Quatre séances sont désormais proposées chaque semaine.

- **Le lundi: tabata** avec **Jean-Marie Bernier**, instructeur fédéral,
- **Le mardi : activités dansées** avec les instructrices **Véronique Romano** (dances toniques) en alternance avec **Nicole Lamazerolles** (danse en ligne),
- **Le jeudi : activités gymniques** avec **Séverine Haas**, conseillère technique fédérale,
- **Le vendredi : séances mix** (c'est nouveau !) avec l'équipe des conseillers techniques fédéraux.

> **Consultez le planning, choisissez votre séance et c'est parti !**

> **Visionnez les rediffusions.**

Danse en Ligne avec Danielle

Une Bachata en ligne plutôt " cool " pour dégourdir les "gambettes"....

BACHATA MI AMOR

Musique : Jérôme Robert

Démonstration : Korea Noble line dance

<https://youtu.be/Xb4CqvZaBY>

Amusez-vous bien en apportant, pourquoi pas , votre petit brin de fantaisie....

Bisous de Danielle



Musique avec Bob



Coucou...

Un hommage... Bientôt un an qu'il est parti vers les étoiles...

" LITTLE RICHARD "

Peut-être que son nom n'est pas ou peu connu par certains d'entre nous, mais il est l'un des pionniers du Rock and Roll des années 50.

Une vie plus que tumultueuse...mais un chanteur musicien de génie.

Il est né le 5 Décembre 1932 à MACON (Géorgie).

Mort le 9 mai 2020 à NASHVILLE (Tennessee).

Il avait 87 ans.

<https://youtu.be/FEo2BfUoPGs>

Un de ces nombreux concerts en 2002 à l'occasion du Téléthon.

https://youtu.be/LPemvFK1_ZA

Bob



GYMNASTIQUE

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, les jours passent... Presqu'une année que ce sale virus désorganise votre vie.

Optimisme, espoir, bon moral, la forme doivent malgré tout faire partie de votre quotidien.

Bon, facile à dire, mais surtout difficile de se retrouver seul devant son ordinateur ou sa télé pour faire quelques mouvements.

Alors pour cette semaine, quelques idées pour se muscler quand on a la possibilité et l'envie. Souvent, lors de cours, je vous disais qu'il faut optimiser les attentes pour faire du sport : au supermarché, dans les embouteillages... ou durant la détente : pique-nique, bord de mer, lecture, avant de dormir... Vous allez voir que cela est facile, sans perte de temps et bien sûr efficace pour vos « petits muscles ».

Allez, on y va dès que possible.

Brigitte qui pense très fort à vous.

10 idées pour se muscler sans y penser



Dans la rue, à la maison, il est très facile de se muscler au quotidien, sans "douleur" et sans y penser. Piochez dans ces 10 idées et muscler ventre, fesses et hanches en toute discrétion.

1. Sur une chaise, étirez-vous

Joignez les deux mains derrière votre dossier et poussez le buste en avant. En toute discrétion, vous pouvez le faire à chaque fois que vous souhaitez vous étirer.

Parties du corps musclées : les abdos.



2. En voiture, profitez des bouchons

Les mains de part et d'autre du volant, serrez-le comme si vous vouliez rapprocher vos mains.

Parties du corps musclées : les pectoraux, les bras et les abdos

Le plus : contractez vos fessiers 15 fois de suite puis tenez 20 secondes et relâchez.

3. Un petit dernier avant de faire dodo

Asseyez-vous sur le lit et allongez-vous le plus lentement possible puis contractez 25 fois de suite vos abdos et fessiers et bloquez pendant 25 secondes. Répétez l'exercice 5 fois.

Parties du corps musclées : les abdos, les fessiers et les épaules.



4. Un rendez-vous ? Muscler-vous en chemin

L'idée ? Serrez le fessier de la jambe qui part vers l'arrière. Le mouvement est imperceptible, sans douleur et efficace sur la durée.

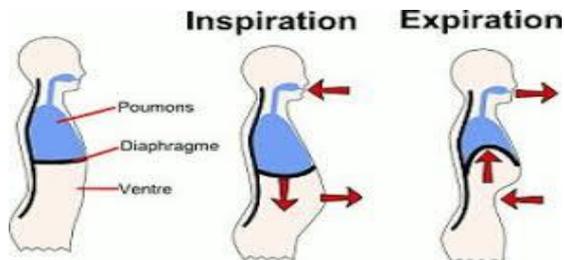
Parties du corps musclées : les fesses et les genoux.

Le plus : travaillez aussi le ventre en contractant vos abdos en marchant.

5. Optimisez la séance de vélo

A l'arrêt, serrez très fort le guidon comme si vous vouliez rapprocher les deux extrémités et en même temps, contractez les abdos et soufflez.

Parties du corps musclées : les bras, les pectoraux et les abdos.



6. Respirez "efficace"

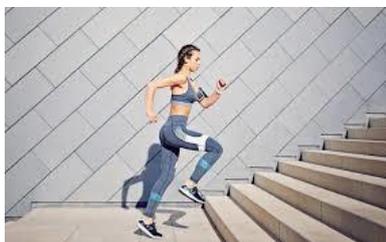
A tout instant, inspirez par le nez en gonflant le ventre, et expirez lentement en durcissant votre ventre et vous tenant bien droite.

Partie du corps musclée : les abdos.

7. Dans le bus ou le métro

Restez debout et collez-vous de côté à la barre du wagon, la porte ou un dossier. Tenez-vous avec une main et avec votre jambe, exercez une forte pression sur la barre, entre deux stations. Discret et efficace, surtout si votre trajet en compte plus de cinq.

Parties du corps musclées : les fessiers, les adducteurs et l'arrière des cuisses.



8. Prenez les escaliers

Attaquez chaque marche par son rebord. Ainsi, votre mollet vous sert de levier et, dans la foulée, déroulez tout le mouvement, de la cuisse jusqu'aux fesses.

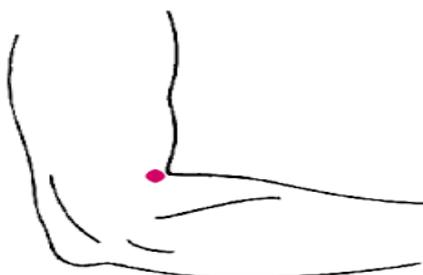
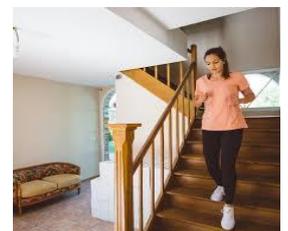
Parties du corps musclées : les fessiers, les adducteurs, l'arrière des cuisses et les mollets.

Le plus : pour les plus experts, montez les marches deux à deux.

9. Forcez le mouvement en descendant les escaliers (sauf maux de genoux).

Posez vos pieds au milieu des marches : cela réduit votre équilibre et vous oblige à vous baisser sur vos cuisses pour rétablir cet équilibre.

Parties du corps musclées : les fessiers et l'arrière des cuisses.



10. A table

Les coudes pliés à angle droit, serrés près du corps, appuyez les mains sur le bord de la table. Vous pouvez le refaire à intervalle régulier pendant le repas, ou pendant une longue réunion.

Parties du corps musclées : les épaules, le dos et les abdos.

La Rubrique du RIRE

Amis sportifs, cuisiniers ou artistes,

Mon p'tit doigt m'a dit que bon nombre d'entre vous êtes un peu tristounets en cette période, il faut bien l'avouer, un peu morose.

*Or, le rire est excellent pour le moral, la santé et... pour nos abdos, un peu ramollos !!!
J'espère que, comme moi, ces blagounettes vous feront rire ou du moins sourire....*



*Bien amicalement
Valérie (Gym dynamique)*

Un homme entre dans la douche au moment précis où sa femme en sort, lorsque la sonnette retentit à la porte de leur maison.

La femme s'enroule dans une serviette de bain, descend les escaliers et va ouvrir la porte d'entrée :

C'est Martin, le voisin qui, avant qu'elle n'ait pu dire un mot lui lance :

« Je te donne 500 € de suite si tu laisses tomber la serviette qui te couvre »

Elle réfléchit et décide de laisser choir la serviette.

Il « se rince l'œil » puis lui tend les 500 €.

Eberluée mais contente de son petit pécule qu'elle vient de se faire rapidement, elle rejoint son mari dans la salle de bain.

Celui-ci, encore sous la douche, lui demande :

- « C'était qui ? »
- « C'était Martin »
- « Super, il t'a rendu les 500 € qu'il me devait ? »



Moralité

Si vous travaillez en équipe, partagez rapidement les informations... Afin d'éviter tous malentendus !

Allez, une deuxième !



Un représentant, une secrétaire et un directeur du personnel sortent du bureau à midi pour se rendre au restaurant quand, sur un banc, ils trouvent une vieille lampe à huile.

Ils la frottent et un génie s'en échappe.

« D'habitude, j'accorde 3 souhaits, mais, comme vous êtes 3, vous n'en n'aurez qu'un chacun ».

La secrétaire se précipite et demande :

« Moi, je veux être sur une plage de sable blanc à Tahiti, en vacances perpétuelles ».

.... Et hop ! la secrétaire disparaît.

Le représentant, à son tour s'avance :

« Moi, je veux siroter une piña colada aux Antilles avec la femme de mes rêves ».

... Et hop ! le représentant disparaît à son tour.

« C'est à toi » dit le génie au directeur du personnel.

« Moi, je veux que ces deux-là soient de retour au bureau après la pause déjeuner ! ».



Moralité

Laissez toujours les chefs s'exprimer en premier !

Atelier Cuisine de Cristiane

Commençons notre périple au Pays Basque par une blague !!

Sur la terrasse d'un café à Saint Jean de Luz, un Basque prend tranquillement son petit déjeuner : café, croissant, baguette, beurre et confiture de cerises .

Un touriste américain mâchant son chewing-gum s'installe en face de lui.

Bien que le Basque l'ignore, l'américain engage la conversation :



- L'Américain : « Vous au Pays Basque vous mangez tout le pain ? »

- Le Basque (de très mauvaise humeur on ne dérange pas un Basque à table) : « Oui. »

- L'Américain (après avoir fait une grosse bulle avec son chewing-gum): « Nous, en Amérique, on mange juste l'intérieur. La croûte, on la met dans des containers, on recycle en faisant des croissants et on vous les vend. »



L'Américain a un petit sourire sur le visage ; le Basque écoute en silence.

- L'Américain : « Vous mangez de la confiture avec le pain? »

- Le Basque: « Oui. »

- L'américain (une grosse bulle éclate sur sa figure et d'un coup de langue habile il ravale son chewing-gum et continue à mâcher) : « Nous pas, en Amérique on mange des fruits frais au petit déjeuner. Et on met les pelures, les pépins et les restes dans un container ; on les recycle en faisant de la confiture et on vous la vend . »

- Le Basque demande alors : « Faites-vous l'amour en Amérique ? »

- L'Américain : « Yeah ! Bien sûr... très souvent » dit-il avec un large sourire.

- Le Basque : « Et que faites-vous des préservatifs utilisés? »

- L'Américain : « Eh bien, comme tout le monde, on les jette. »

- Le Basque : « Pas nous. Une fois utilisés, on les recycle dans des containers, on fait du chewing-gum et on le vend aux Américains. »



Aujourd'hui : belles recettes basques et leur histoire !!

Ne cherchez pas un grand chef étoilé à l'origine de cette recette paysanne qui s'appelle

« Poulet Basquaise »

Elle ne tire pas non plus son nom de la marmite dans laquelle mijotent ses ingrédients, ni d'une légende de l'Antiquité. Si l'on situe mal ses origines lointaines, on sait toutefois que le poulet basquaise a vu le jour au cœur des vallées enclavées de la Soule, dans les Pyrénées-Atlantiques.

Dans cette région rurale où les anciens et les bergers vivant au rythme de la transhumance des troupeaux de brebis parlent encore le souletin, le terroir mixe les influences culinaires gasconnes, béarnaises et ibériques. Mijoté en cocotte, ce plat de caractère se composait à l'époque médiévale de légumes verts et de restes de pain pour épaissir la sauce lorsqu'elle était trop liquide.

Lorsque les familles possédaient des écus sonnants et trébuchants, des morceaux de poulet de la ferme s'ajoutaient à la préparation. Les tomates en pleine maturité et gorgées de jus y firent ensuite leur apparition après que les conquistadors les importèrent du Nouveau Monde : Ce poulet basquaise gagna alors ses lettres de noblesse.

Depuis, il est accompagné d'huile d'olive, d'oignons et de poivrons locaux. Rustique, généreux en viande et en légumes, ce pilier de la gastronomie basque qui mériterait une AOP se confond avec la piperade, dont le nom provient du mot « biperra », qui signifie « piment ».

Bien connue sur les bords de l'Adour, il s'agit d'une sauce à base d'ail, d'oignon, de tomate, de piment doux grillé côté peau, de talon de jambon de Bayonne affiné au sel de Salies-de-Béarn et d'huile d'olive. Ses amateurs s'en régaleront.

Pour réaliser cette recette, impossible de s'y prendre au dernier moment car la cuisson est longue et il faut savoir prendre son temps.

« Si on rentre à la maison à 19 h autant se préparer une petite piperade en cassant trois œufs dedans », préconise Christian Etchebest. « C'est un plat de partage. Il faut le déposer dans une grande cocotte au milieu de la table pour que les gens se servent dedans directement », conclut-il.

C'est le moment d'inviter les amis !

Ma recette:

- 1 poulet entier découpé
- 1 tranche épaisse de ventrèche détaillée en gros lardons
- Des tomates mondées et épépinées détaillées en cubes
- 2 oignons émincés, 2 poivrons rouges et 2 verts coupés en lanières épaisses
- 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni
- De la graisse de canard
- Sel, poivre, piment d'Espelette



Assaisonner le poulet de chaque côté et le faire revenir dans le gras de canard, réserver.

Dans la même cocotte : Faire revenir les lardons de jambon, réserver ; puis mettre les oignons à suer, ajouter l'ail puis les poivrons et laisser compoter 5 mn ; ajouter les tomates et cuire 5 mn ; ajouter les lardons puis le poulet, le bouquet garni ; couvrir et cuire à couvert 40 mn environ (attention les blancs de poulet doivent cuire moins longtemps). En fin de cuisson ajouter 1 c à c de piment d'Espelette.

Pourquoi pas un Gâteau Basque pour finir le repas

Le gâteau basque (etxeko biskotxaNote biskotx ou, moins spécifiquement, pastiza en labourdin) est un gâteau typique du Labourd et d'une partie de la Basse-Navarre, au Pays basque, traditionnellement fourré de crème pâtissière à l'amande ou au rhum/vanille ou de confiture de cerises noires.

Le gâteau basque est un mets sucré traditionnel basque apparu dans la seconde moitié du XIXe siècle.

À cette époque, il n'est consommé que par une partie de la population basque et lors d'occasions particulières : dimanche et jours de fête. Si la pâtissière Marianne Hirigoyen de Cambo a été l'une des premières à vendre son gâteau sur le marché de Bayonne, il n'en reste pas moins que cette pâtisserie reste profondément attachée à la maison basque et à la maîtresse de maison, d'où son nom "etxeko bixkotxa", le biscuit de la maison.



Ma recette

Pour la pâte - 300 g de farine - 200 g de sucre - 200 g de beurre - 2 jaunes d'œufs
1 œuf entier - du citron râpé

Pour la crème- 1/4 litre de lait - 60 g de sucre - 25 g de farine - 2 jaunes d'œuf-
1 càs de rhum

Faire un puits avec la farine et le sucre, ajouter les jaunes d'œufs, l'œuf, une pincée de sel, le citron râpé, le beurre et bien malaxer.

Pour la crème, mélanger avec un fouet la farine, le sucre et les jaunes d'œufs.

Ajouter le lait chaud et porter à ébullition jusqu'à épaississement de la crème. Dans un moule beurré mettre la moitié de la pâte aplatie au rouleau. Recouvrir de crème et étaler dessus l'autre moitié de la pâte. Cuire 30mn four Th 180.



Avez-vous essayé mes recettes ??? Dites-moi si cela vous a plu...

Je vous embrasse.

Cristiane

CONSEIL SANTÉ

Un masque??? Oui mais pas n'importe lequel et à quel prix !!!

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais depuis ce port du masque obligatoire, son choix est un vrai casse-tête. Cet article pourra, peut-être, vous être utile.

Alors, à vos masques, prêts Prenez soin de vous.

Brigitte



Covid-19 : masque chirurgical ou FFP2, lequel est le plus efficace face aux variants ?

Source : Marie Claire.fr par Aurélie Sogny Mis à jour le 19/01/2021



Les masques faits maison sont désormais déconseillés face à l'arrivée de variants plus contagieux. Quels masques sont à privilégier ? Doit-on miser sur les masques FFP2 ? Éléments de réponse.

Va-t-on devoir mettre à la poubelle nos masques maison ? Le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) a émis de nouvelles recommandations en ce sens, ce lundi 18 janvier.

Face à l'arrivée du variant anglais plus contagieux, il paraît désormais plus prudent de "porter un masque en tissu réutilisable de catégorie 1, plutôt que des masques de catégorie 2 qui filtrent un petit peu moins bien, voire des masques fabriqués de manière artisanale où là il n'y a aucun contrôle sur leur performance qui est réalisé", a déclaré le Pr Didier Lepelletier, médecin hygiéniste et coprésident du groupe de travail Covid-19 du HCSP, sur BFMTV.

Les masques "artisansaux" et notamment "ceux à valves" ne sont plus une option, estime de son côté le Dr Benjamin Davido, infectiologue. "Ce sont des aspirateurs à virus et les gens ne le savent pas forcément, a-t-il expliqué sur TF1. Je pense qu'on peut augmenter notre niveau d'exigence et dans les semaines qui viennent, et commencer à recommander largement l'utilisation du masque chirurgical."

Quelle est l'efficacité d'un masque chirurgical ?

Obligatoire dans les lieux publics clos depuis juillet 2020, le **masque chirurgical** est le modèle préconisé pour le grand public.

"Un masque chirurgical est un dispositif médical (norme EN 14683), explique l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS). Il est destiné à éviter la projection vers l'entourage des gouttelettes émises par celui qui porte le masque. Il protège également celui qui le porte contre les projections de gouttelettes émises par une personne en vis-à-vis. En revanche, il ne protège pas contre l'inhalation de très petites particules en suspension dans l'air."

On en distingue trois types :

- Type I : efficacité de filtration bactérienne > 95 % d'un aérosol de taille moyenne 3 microns.
- Type II : efficacité de filtration bactérienne > 98 % d'un aérosol de taille moyenne 3 microns.
- Type IIR : efficacité de filtration bactérienne > 98 % d'un aérosol de taille moyenne microns et résistant aux éclaboussures.

Pour assurer une protection optimale, celui-ci doit (et cela vaut pour tous les masques de protection) recouvrir l'ensemble de la partie inférieure du visage : **du haut du nez jusqu'au menton.**

Les masques réutilisables et lavables sont-ils sûrs ?

Les **masques lavables/réutilisables de catégorie 1** à usage non sanitaire peuvent être utilisés, à condition d'être certifiés "NF Masques barrières" comme le recommande l'Association française de normalisation (AFNOR). Ils protègent des projections de gouttelettes et leur efficacité de filtration est supérieure à 90 % pour des particules émises de 3 microns.

Dans un avis révisé le 2 novembre 2020, l'Agence Nationale des Produits de Santé et du Médicament (ANSM) précisait le protocole de traitement permettant une réutilisation des masques en tissus à usage non sanitaire.

Elle indiquait qu'il "appartient au fabricant de veiller à ce que son masque soit compatible avec l'ensemble des étapes du protocole de lavage qu'il préconisera. Le fabricant devra indiquer à l'utilisateur le protocole de traitement (lavage) propre à son masque. Ce dernier devra préciser toutes limitations (température, produits déconseillés) ou toutes précautions particulières."

L'ANSM recommande "un lavage en machine avec un détergent (lessive) adapté au tissu avec un cycle de 40°C d'une durée de 30 minutes minimum." Elle précise qu'il "n'est pas nécessaire de laver les masques séparément". Aussi, "les masques peuvent être lavés à la main avec un détergent (savon, produit vaisselle, lessive pour lavage à main) avec trempage pendant au moins 30 minutes."

Enfin l'ANSM ajoute que "pour pouvoir réutiliser ces masques, leurs fabricants auront dû faire, au préalable, la démonstration de la conservation des performances et exigences précisées dans l'avis du 24 mars 2020 (performances en termes de filtration, respirabilité, dimensionnel et résistance) pour un nombre de retraitement maximum qu'ils auront défini. Un logo obligatoire permet de les identifier.

Faut-il porter un masque FFP2 pour être mieux protégé ?

En Bavière et en Autriche, le **masque FFP2** est désormais obligatoire dans les lieux publics et les transports en commun face à l'arrivée des variants. Mais est-il vraiment nécessaire d'en arriver jusque-là ? En France, il est réservé en priorité aux soignants.

Comme le précise l'INRS, "un masque FFP est un appareil de protection respiratoire (norme NF EN 149) destiné à protéger celui qui le porte contre l'inhalation à la fois de gouttelettes et de particules en suspension dans l'air." Plus protecteur que le masque chirurgical, le modèle FFP2 permet de filtrer 94% des particules présentes dans l'air. Pour être réellement efficace, ce dernier doit être correctement ajusté et parfaitement adapté à la morphologie de son porteur.

"Je ne vois pas bien la justification de cela, a déclaré sur TF1 Christine Rouzioux, virologue et membre de l'Académie de médecine. Il y a du relâchement, mais on a toutes les preuves que les masques protègent. Rien ne justifie que l'on aille plus loin avec des masques FFP2."

En outre, les masques FFP2 sont plus chers (1 euro l'unité en moyenne) et assez désagréables à porter pendant plusieurs heures. En témoignent les clichés de soignants pris lors de la première vague, dont la peau était très marquée par le dispositif.

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

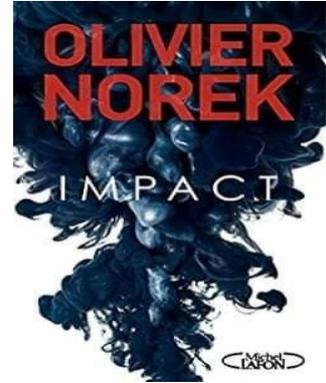
Olivier Norek : « Impact »

Se battre pour respirer. Rien ne manque à ce thriller écolo pour le moins dérangeant qui se déroule en 2022 et dont l'assassin n'est autre que le réchauffement climatique. Il plane sur ce roman un suspense glaçant qui vous happe dès les premières lignes. Virgil Solal, soldat des forces spéciales, sait à quel point ce monde apocalyptique peut être dangereux. Sa fille est mort-née à cause de la pollution atmosphérique. Il décide donc de se battre avec des méthodes radicales et de faire payer ceux qu'il tient pour responsables : les grands patrons des entreprises polluantes, les financiers, les politiques.

Il devient alors un écoterroriste à la tête de Greenwar dont la population soutient l'action.

Le roman est construit comme un patchwork, où des manifestations, des scènes montrant les effets de la crise climatique entrecourent le récit de la traque puis du procès de Virgil Solal.

Toujours très bien documenté, mêlant fiction et réalité, Olivier Norek signe un manifeste écologiste radical. L'histoire d'Impact n'est au final qu'un prétexte pour nous faire comprendre ce qui est réellement en jeu, ce qui se passe déjà, ce qui va se passer à ce rythme-là, et comment il est encore possible d'échapper à ce qui paraît inéluctable.



EXERCICE CÉRÉBRAL

Question d'origine :

Retrouvez à quelle langue ces noms ont été empruntés :

1	Steppe	A	Anglais
2	Épinard	B	Suédois
3	Bocal	C	Russe
4	Talc	D	Polynésien
5	Rail	E	Italien
6	Tabou	F	Espagnol
7	Chenapan	G	Allemand
8	Rutabaga	H	Arabe



Cruel dilemme :

Un voleur est soumis à la question. Le bourreau lui fait une faveur en lui laissant le soin de choisir la manière dont il sera exécuté :

- Écrasé sous le poids d'une pierre de cinq tonnes
- Jeté dans la fosse aux lions qui n'ont pas mangé depuis cinq mois
- Ébouillanté dans l'huile pendant sept jours et sept nuits
- Mordu par cinq scorpions, douze mygales et cinq crotales
- Décapité une nuit de pleine lune
- Ou dévoré par une tribu de cannibales

Quel est le meilleur choix ?

Solutions des exercices cérébraux : édition du 03 :03 :2021

Qui suis-je ?

- 1 Je fais le tour du monde tout en restant au même endroit :
Je suis un timbre
- 2 On m'ajoute à une boîte et celle-ci devient immédiatement plus légère : **Je suis un trou**
- 3 Je ne monte pas forcément quand on me relève : **Je suis la température**
- 4 : Plus il y en a, plus c'est difficile à voir. De quoi s'agit-il ? **Je suis l'obscurité**
- 5 : De quoi peut-on manquer alors qu'il est infini ? **Je suis le temps**



Le Courrier des Lecteurs

Bonjour à tous.

Merci pour cette nouvelle gazette.

Je vous joins le lien d'un extrait de l'émission de Michel Cymes sur les bienfaits de la danse :

<https://www.youtube.com/watch?v=2IP-GMrorpo>

Bonne journée

Marie-Christine

De Marie-Noëlle :

Chantal et moi en rando de la plage dorée jusqu'à Port Issol.



Puis rando à l'Almanarre avec Geneviève



Chez Josiane, partie crêpes avec masques bien sûr. Heureusement que l'on peut sortir.



Bisous



De Marie-Françoise et Christian :

Une photo datant de la semaine dernière sur la plage où a été tournée une scène du film "Et Dieu créa la femme" face à La Madrague de Brigitte Bardot.

Ce fut une superbe rando.

De gros bisous



De Domi et Pascal :

Photos d'une balade en bord de mer près d'Hyères.

Bisous

Sì, vous aussi,

*vous avez fait de belles balades,
réalisé de bonnes recettes,
cousu, peint, lu, bricolé, jardiné, ...
ou si vous avez des suggestions à nous faire,*

Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com

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>