

# LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 25 Février 2021

Au sommaire de cette édition :

- Page 2 : Appel aux votes
- Page 3 : À notre Doyenne
- Page 5 : Country
- Page 5 : Séances FFRS en direct
- Page 6 : Gymnastique : Muscler les Bras
- Page 7 : Danse en ligne avec Mimi
- Page 8 : Pilates avec Liliane
- Page 8 : Danse en ligne avec Danielle
- Page 8 : Cuisine de Cristiane : le Sucre / Nougat en trompe l'oeil
- Page 10 : Page Santé de Geneviève : l'Ostéoporose
- Page 12 : Chronique d'un Phénix « Timbré »
- Page 14 : Halte au Gaspillage
- Page 15 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 15 : Exercice Cérébral et Solutions



*Margaritès*



*Marguerites*



*Margarita*

## Marguerite

Par-dessus l'horizon aux collines brunies,  
Le soleil, cette fleur des splendeurs infinies,  
Se pendait sur la terre à l'heure du couchant ;  
Une humble marguerite, éclos au bord d'un champ,  
Sur un mur croulant parmi l'avoine folle,  
Blanche, épanouissait sa candide auréole ;

Et la petite fleur, par-dessus le vieux mur,  
Regardait fixement, dans l'éternel azur,  
Le grand astre épanchant sa lumière immortelle,  
– Et moi, j'ai des rayons aussi ! – lui disait-elle.

**Victor Hugo**



## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 11 MARS 2021**

Très chers Phénix,

Nous allons tenir le jeudi 11 mars 2021 **la première assemblée générale** de notre association Le Phénix Ollioulais.

Cette assemblée générale est **un moment fort de notre club, et un moment privilégié pour vous**. Elle permet de vous rendre compte des activités réalisées au cours de l'année écoulée, de discuter des projets de l'année suivante et de valider la partie financière.

**Nous comptons donc sur votre participation, soyez nombreuses et nombreux à vous exprimer et à voter.**

L'ensemble des documents vous a été adressé pour vous permettre de voter en toute connaissance : rapport moral, rapport d'activité, rapport financier, compte d'exploitation et bulletin de vote.

Nous nous permettons d'appeler votre attention sur deux dates importantes :

- Si vous souhaitez poser des questions ou faire des propositions **merci de nous les faire parvenir pour le 28 Février** afin que nous puissions préparer les réponses.
- **Votre vote par mail ou par courrier doit nous parvenir avant le 5 mars 2021**. Au-delà de cette date les bulletins ne pourront pas être acceptés.

Merci à vous si vous nous avez déjà adressé votre bulletin de vote.

Dans le cas contraire nous vous rappelons que vous pourrez voter par correspondance, en nous retournant par courrier ou par mail le BULLETIN DE VOTE aux adresses suivantes :

- Par mail à [lephenixollioulais@gmail.com](mailto:lephenixollioulais@gmail.com)
- Par courrier à: LE PHÉNIX OLLIOULAIS  
Hôtel de Ville d'Ollioules  
CS 40108 - 83191 OLLIOULES CEDEX
- Ou en les déposant :
  - dans la Boîte aux Lettres de dépôt mise à disposition par la Mairie d'Ollioules Mairie Annexe, Place Marius Trotobas
  - ou dans celle située à l'entrée du complexe Aldo Piemontesi



Pour que votre vote soit valable, ce bulletin devra être complété, daté et signé par chacun d'entre vous (un bulletin de vote séparé par personne).

**Si vous ne pouvez pas imprimer et/ou scanner le bulletin de vote**, vous pouvez répondre directement sur papier libre ou par mail en indiquant vos nom, prénom et adresse ainsi que votre choix (POUR, CONTRE ou S'ABSTIENT) sur les points suivants : Rapport moral 2020, Rapport d'Activité 2020, Rapport financier 2020, Budget prévisionnel 2021, Report à nouveau, Autorisation donnée au président de demander des subventions et de signer des partenariats. Sur papier libre, pensez à dater et signer.

**Votre participation est importante pour que le quorum soit atteint.**



## À NOTRE DOYENNE

Le 28 février 2021, notre « **MARGUERITE** » UNIQUE et PRÉFÉRÉE du PHÉNIX OLLIOULAIS fêtera ses 93 printemps, comme on dit couramment.

Ce prénom lui va comme une « fleur » ; sa signification : symbole de pureté, d'innocence et d'amour loyal ; la marguerite est synonyme de grandeur, de fidélité et d'estime, dans le langage des fleurs, elle s'apparente, tout à fait, à notre amie.

La marguerite sait mieux que d'autres fleurs exprimer avec grande flatterie : "Vous êtes la plus belle", un message que toutes les femmes aiment recevoir.

Marguerite a débuté la gym avec moi à l'âge de 80 ans. Je me rappelle encore, lorsqu'elle est venue me demander si elle « pouvait » participer à nos activités sportives. Et, depuis 13 ans, c'est avec une grande motivation qu'elle suit les cours de gym (dynamique, douce) et qu'elle ne manque jamais l'aquagym. Son énergie débordante, son dynamisme, sa joie de vivre, sa générosité, sa fidélité font que nous lui sommes tous attachés et envieux.

Quels que soient les aléas de sa vie, son sourire est permanent, sa bonne humeur ne la quitte jamais. Pour tous, c'est un exemple à suivre.

Je me suis souvent posé la question, à savoir où elle puise cette force.

En fait, pour ressembler à Marguerite, il ne faut jamais s'arrêter, jamais baisser les bras, mais aussi être entouré d'amour.

Toute jeune, lorsque les petites filles sont insouciantes à jouer à la poupée, Marguerite travaille d'arrachepied dans la laiterie de ses parents. Puis elle connaît les affres de la guerre en Algérie. Le retour en France, comme tant de rapatriés, est difficile à vivre, il faut repartir à zéro, mais sa force de caractère, son courage au travail lui permettent de rebondir et avec l'aide de son amour de mari, d'élever ses 3 enfants.

La vie de Marguerite est remplie d'anecdotes, de difficultés toujours surmontées.

Dans sa jeunesse elle a grandi avec l'amour de ses parents, qu'elle a transmis plus tard à ses trois enfants. Sa vie de femme est comblée par l'amour de son mari, sa vie de mère par l'amour de ses 3 enfants, et celle de grand-mère par l'amour de ses petits-enfants.

Pour « raconter » Marguerite, il faudrait plusieurs livres. En quelques lignes, j'ai essayé de vous la faire connaître, un peu mieux, et vous montrer combien cette femme est admirable, un modèle.



Dans quelques jours, nous penserons tous à elle, virtuellement nous lui souhaitons un délicieux anniversaire avec ce modeste bouquet et nos bisous les plus chaleureux et affectueux.

Brigitte



**MARGUERITE**, l'ensemble des adhérents, les animateurs, les membres du bureau, les membres des commissions du Phénix Ollioulais se joignent à moi pour te souhaiter :  
**BON ET HEUREUX ANNIVERSAIRE**, on t'aime **TOUS** très fort.



Notre vœu le plus cher : te souhaiter ton centenaire.



**Le prénom Marguerite** vient du nom commun latin « margarita », *pureté*, mot venant du grec ancien « margarites », qui signifie *perle* et issu du persan « margiritis », *fille de la mer* ou *apporté par la mer*.

À l'origine, Marguerite est une perle et non une fleur. C'est ensuite que la fleur fut appelée « marguerite » puisque fermée, elle ressemble à une perle.

Ce prénom est donc associé à la fois à la jolie fleur qui porte son nom et à la perle, précieuse et rare. C'est par ailleurs un prénom porté par de nombreuses reines, autant dire qu'il est valorisant de s'appeler Marguerite.

Le prénom Marguerite est fêté le 16 novembre en l'honneur de Sainte Marguerite d'Ecosse, mais aussi les 12 janvier, 3 février, 17 juillet, 20 juillet, 16 octobre, selon la Sainte à laquelle il est fait mention.

**Caractère/Personnalité des Marguerite** : Altruiste, Marguerite est d'un grand réconfort pour son entourage. On apprécie sa générosité et sa capacité d'écoute, on peut compter sur elle. Elle est travailleuse et persévérante, c'est une bosseuse. Marguerite aime la tranquillité, elle est sensible et émotive. Assez réactive aussi, elle peut parfois piquer des crises de colère. Marguerite séduit par la voix : elle a un don pour l'éloquence qui se marie parfaitement à son charme. Elle est une personne agréable à vivre, plutôt pétillante et vive, elle est une femme amusante. Grâce à sa fantaisie, on ne s'ennuie pas auprès d'une Marguerite.

**Quelques Marguerite célèbres** : Marguerite Duras (écrivaine, dramaturge, scénariste et réalisatrice), Marguerite Yourcenar (écrivaine naturalisée américaine), Marguerite Long (pianiste), Marguerite Mannot (pianiste et compositrice), Marguerite Moreno (comédienne), et dans l'histoire, Marguerite de Valois, l'épouse d'Henri IV, communément appelée "la reine Margot".

## Country

De Marguerite, la perle puis la fleur, à Margarita, le cocktail, il n'y a qu'un pas...  
Facile à franchir pour les amateurs de Country...

5 cl de Tequila, 3cl de Triple Sec, 2 cl de jus de citron vert,  
le tout frappé au shaker avec des glaçons !  
Versez dans un verre givré au citron et au sel fin.  
Voilà la recette d'un bon cocktail Margarita.



Source : 1001cocktails.com

À ta santé, Marguerite ! Avec modération, évidemment ;-)

En l'honneur de Marguerite, je vous invite à chanter et danser :

### Margarita Girl

Chorégraphie de niveau débutant de Séverine Fillion, 32 comptes, 4 murs, 1 restart  
Musique *Margarita Girl* de Rose Alleyson & Carlton Moody

<https://www.youtube.com/watch?v=t09vacgGWuA>

### Margaritaville

Chorégraphie de niveau Débutant de Marie Sorensen, 32 comptes, 4 murs

<https://www.youtube.com/watch?v=3SyJw4zoG3A>

Musique *Margaritaville* d'Alan Jackson & Jimmy Buffet

<https://www.youtube.com/watch?v=v4XtBiWqXLE>

Bon amusement, Country-Bisous,  
Corinne



Séances en direct



Pour continuer à bouger, la Fédération propose tout un programme de séances en direct :

**Gymnastique de maintien en forme** avec Séverine, conseillère technique fédérale,

**Activités dansées** avec Véronique et Nicole, instructrices fédérales,

**Tabata** avec Jean-Marie, instructeur.

Faites un peu de place, prévoyez un tapis, une bouteille d'eau, chaussez vos baskets préférées!

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

➤ [Consultez cette page](#)

Toutes les séances sont disponibles en rediffusion :

➤ [Rediffusions](#)



## Gymnastique : Muscler les Bras

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, cette semaine j'ai décidé (on s'en rappelle : c'est moi qui commande !!!) de m'attaquer à vos biceps, triceps et pectoraux... un beau programme.

Et pour cela, vous allez respecter les conseils de Julie Ferrez, la coach de France 2 (pas n'importe qui quand même). Je sais, vous auriez préféré que ce soit moi.

Bon, on fait avec ce que l'on a !!!!



Alors on pense au gainage et on respecte son niveau.

Dès que nous nous retrouverons : vérification des petits muscles.

Alors, bon courage .....

Je vous embrasse virtuellement.

Brigitte, animatrice de gym.

### Sport à la maison : 3 exercices pour affiner et sculpter ses bras

Source : Femme Actuelle – 16 décembre 2020



Il n'est pas toujours évident de pratiquer une activité physique à la maison. Notre coach sportif Julie Ferrez dévoile trois exercices rapides et simples à réaliser pour travailler ses biceps, ses triceps et ses pectoraux.

À cause de la crise sanitaire, on passe beaucoup de temps à la maison. Il n'est donc pas simple de se motiver pour faire des tâches quotidiennes comme du ménage, de l'administratif ou encore du sport. En plus d'être excellente pour le corps, la pratique d'une activité physique régulière permet de souffler et d'évacuer les tensions dues à la vie personnelle ou professionnelle. Il est nécessaire de trouver des alternatives pour réaliser son entraînement quotidien depuis la maison. En fonction de la zone que vous souhaitez travailler, il existe différents exercices qui peuvent être effectués à domicile.

#### **3 exercices pour affiner et sculpter ses bras**

Pour vous aider, Julie Ferrez, coach sportif, dévoile plusieurs exercices pour sculpter et affiner vos bras. La professionnelle propose trois entraînements qui vont travailler vos biceps, vos pectoraux et vos triceps. Autre avantage ? Ils sont rapides à réaliser et ils conviennent à tous les sportifs du débutant au plus aguerri.

##### **• Exercice 1 : les pompes**

Pour débuter, Julie Ferrez vous propose un exercice classique : les pompes. Grâce à ces mouvements, vous allez stimuler vos pectoraux. En fonction de votre niveau, vous pouvez exécuter cet exercice de différentes façons. Les débutants peuvent notamment



se positionner à genoux et poser leurs mains au sol. Il faut rentrer légèrement les doigts à l'intérieur des mains pour préserver les articulations des coudes. Il convient ensuite de décoller les pieds et d'éviter de les croiser afin de ne pas décaler le bassin, d'inspirer à la descente puis d'expirer à la remontée.

Les plus initiés peuvent intensifier la difficulté en tendant une jambe ou en écartant les pieds. Julie Ferrez recommande de commencer par 4 pompes, puis d'augmenter progressivement l'intensité pour aller jusqu'à 20 pompes.

- **Exercice 2 : les dips**

Grâce à cet exercice, vous allez renforcer vos triceps et les fixateurs d'omoplates. Asseyez-vous en plaçant vos doigts sur le tapis et vers les fessiers. Fléchissez ensuite les genoux avant d'écarter les pieds au niveau de la largeur de vos épaules. Pliez vos bras avant de les tendre et de décoller légèrement vos fesses du sol. Montez pendant l'inspiration et serrez vos omoplates pendant l'expiration. Répétez ce mouvement 10 à 20 fois.



- **Exercice 3 : stimuler la contraction des triceps et des muscles du dos**

Julie Ferrez conseille de terminer votre entraînement en douceur. Remettez-vous à genoux, les mains au sol, le dos bien droit et le ventre rentré. Contractez également votre nombril ainsi que votre périnée. Appuyez très fort sur votre main gauche, puis montez votre bras droit et votre pouce vers le plafond. "Le but de cet exercice est d'écraser la main qui est restée au sol, de chercher la contraction du triceps et de travailler les muscles du dos", détaille la coach sportive. Vous pouvez effectuer 10 à 20 répétitions.



**Vous pouvez réaliser ces enchaînements 2 à 3 fois par semaine. L'important est d'aller à son rythme et de s'entraîner régulièrement.**

### **Danse en Ligne avec Mimi**

Cette vidéo va rappeler plein de souvenirs à nos danseuses. Elles nous manquent tellement.....

#### **Night Fever**

chorégraphie 32 comptes

Musique Night Fever par les Bee Gees

Démonstration par Korea Noble Line Dance

<https://youtu.be/8Mrrqlg6RPU>

Gros bisous.

Mimi



## Pilates avec Liliane

Allez les filles, une toute **petite séance de Pilates** pour s'échauffer les muscles. Suivez bien les conseils de Justine Corrion, professeur de Pilates qui présente un cours de Pilates pour Débutants.

**L'objectif** : renforcer votre corps, diminuer le stress et améliorer la coordination.

Bisous à tous et toutes,  
Liliane



Regardez : « [Pilates : notre cours débutants](#) | [ELLE Pilates](#) »

## Danse en Ligne avec Danielle

Une pépite de Fernandel : Un clin d'œil à nos danseuses et danseurs amateurs de vrais tangos "endiablés" !!!

<https://youtu.be/gwPQAs2co54>

Gros bisous

Danielle



## Atelier Cuisine de Cristiane

### Bonjour les Amis, parlons des variétés de sucre !!

En plus de donner une saveur sucrée aux plats qui en contiennent, le sucre sert également d'agent de conservation pour les confitures, permet de préserver l'humidité des gâteaux et de leur donner une mie moelleuse, de colorer et caraméliser les aliments à la cuisson et d'adoucir l'acidité de certains aliments.

Il existe presque autant de types de sucre que d'utilisation en cuisine, offrant différentes saveurs et textures : raffiné, non raffiné, en cube, liquide, de palme, de maïs, d'érable,...

Le **sucre granulé blanc** est le sucre que l'on retrouve le plus souvent.

D'ailleurs, quand on parle de sucre dans une recette, sans autre spécification, c'est à celui-ci qu'on fait référence. Il est extrait le plus souvent de la canne à sucre et parfois de la betterave sucrière. En cuisine, c'est un sucre passe-partout.

Comme son nom l'indique, le **sucre glace**, est un sucre granulé réduit en poudre auquel on ajoute un peu d'amidon de maïs pour empêcher qu'il ne prenne en pain. On l'utilise surtout pour faire des glaçages ou pour le saupoudrer en guise de décoration sur des gâteaux, des biscuits, des pâtisseries ou des beignets.



La **cassonade**, ou sucre brun, est un mélange de sucre blanc et de mélasse dont la couleur et la saveur dépendent de la quantité de mélasse utilisée. On retrouve donc de la cassonade dorée ou foncée. Elle s'utilise dans la préparation de desserts ou pour laquer des viandes et légumes.





Au niveau des sucres liquides, on connaît bien sûr la **mélasse**, cet épais sirop noir qui est un produit dérivé du raffinage du sucre. Autrefois mangée tartinée sur du pain, elle est aussi utilisée dans les recettes de fèves au lard, pour les galettes à la mélasse ou les pains d'épices, dans les marinades et les sauces barbecue.

Le **miel** est un autre incontournable quand on parle de sucre. Son goût et sa couleur varient beaucoup en fonction des saisons et du type de fleurs butinées par les abeilles qui le produisent. S'utilisant plus facilement lorsqu'il est tiède, on le retrouve dans les vinaigrettes, les sauces et les marinades. Il sert aussi à fabriquer l'hydromel et est présent dans les nougats, les pâtisseries les baklavas, ou comme agent sucrant pour le café et les yogourts.



Le dernier, et non le moindre, est le **sirop d'érable**. Obtenu en faisant bouillir la sève de l'érable, il est disponible en 4 classifications, soit doré, ambré, foncé ou très foncé. On peut l'utiliser: dans les vinaigrettes, sur les crêpes et les gaufres, dans les sauces et les glaçages, pour sucrer thé ou café...

Cristiane

### **Nougat en trompe l'œil !!**

De parler de sucre et de Nougat ça me donne l'idée de vous proposer un trompe l'œil incroyable et bluffant. J'ai déjà eu l'occasion d'attraper quelques personnes avec !!

Filmer un cadre à pâtisserie, si possible un petit (17x17) pour avoir une belle épaisseur. Sinon un moule à cake ou tout simplement une boîte style de conservation.

Mettre dans une casserole 50g de crème liquide et un camembert coupé en petit morceau.

Faire fondre environ 10mn à feu doux.

Ajouter 60g de fromage à tartiner nature.

Bien mélanger au fouet ou au batteur électrique.

Il faut aller assez vite pour pas que la préparation durcisse.

Ajouter des fruits secs de votre choix. Moi j'ai fait en fonction de mon placard, j'ai mis 30g de noix de pécan, 50g d'abricots secs et 40g de pistaches non salé. Bien mélanger le tout.

Verser la préparation dans votre cadre à pâtisserie ou dans votre moule.

Réserver minimum 2h au frais jusqu'à prise complète.

Démouler sur une planche à découper et couper en bouchée.

Si possible, servir à température ambiante, se sera bien meilleur.

Facile à faire et régaliez-vous !!! Cristiane



## **PAGE SANTÉ de GENEVIÈVE : L'Ostéoporose**

Le capital osseux est responsable de la solidité des os. L'importance de ce capital osseux est variable au cours de la vie et va dépendre également de différents facteurs.

En dessous d'un certain seuil de capital osseux, la fragilité de l'os est telle que le risque de fracture devient de plus en plus important. Ce seuil définit l'apparition d'une ostéoporose.

L'ostéoporose est une maladie diffuse du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse et des altérations de la micro-architecture des os. Ces altérations rendent l'os plus fragile et augmentent le risque de fracture.

Je vous propose un quiz sur l'ostéoporose :

- **1. La perte du capital osseux est régulière chez la femme**
  - Vrai
  - Faux
- **2. L'ostéoporose touche exclusivement les femmes**
  - Vrai
  - Faux
- **3. Le manque de vitamine D accélère la perte osseuse et augmente le risque de développer une ostéoporose**
  - Vrai
  - Faux
- **4. L'os est un tissu vivant**
  - Vrai
  - Faux
- **5. En France chaque année l'ostéoporose serait responsable d'environ :**
  - 70 000 fractures
  - 135 000 fractures
- **6. Cette maladie est indolore**
  - Vrai
  - Faux
- **7. L'ostéoporose concerne uniquement les personnes âgées**
  - Vrai
  - Faux
- **8 Faire du sport permet de fortifier les os**
  - Vrai
  - Faux
- **9. La prise de certains médicaments est un facteur aggravant de perte du capital osseux**
  - Vrai
  - Faux
- **10 L'hérédité un rôle dans l'ostéoporose**
  - Vrai
  - Faux
- **11 Seul un test sanguin permet de détecter l'ostéoporose.**
  - Vrai
  - Faux
- **12 Certaines maladies augmentent le risque de survenue d'une ostéoporose**
  - Vrai
  - Faux



## Réponses au quiz sur l'Ostéoporose :

- **1. La perte du capital osseux est régulière chez la femme**

**Faux** : Si la diminution du capital osseux chez l'homme est régulière, à raison de 0,5% par an, chez la femme, la période de la ménopause, avec la disparition progressive des hormones sexuelles, conduit à une accélération progressive de la perte osseuse : 3 à 5% pendant 2 à 3 ans environ, puis 1 à 2 % pendant les 5 à 10 ans suivants. Ainsi, la femme peut perdre 30 à 50 % de sa masse osseuse (selon le site squelettique), au cours de la vie.

- **2. L'ostéoporose touche exclusivement les femmes**

**Faux** : Après 50 ans, 1 femme sur 3 souffre d'ostéoporose. Si cette maladie concerne bien une majorité de femmes, les hommes peuvent également être touchés : au même âge, 1 homme sur 5 est susceptible de souffrir de fractures ostéoporotiques.

- **3. Le manque de vitamine D accélère la perte osseuse et augmente le risque de développer une ostéoporose**

**Vrai** : Cette vitamine est nécessaire à la solidité des os, car elle permet à l'intestin d'absorber le calcium alimentaire indispensable à la minéralisation du tissu osseux. Le manque d'ensoleillement (particulièrement pour les personnes âgées qui ont tendance à moins sortir) est responsable d'une baisse de la synthèse ou de la fabrication de la vitamine D.

- **4. L'os est un tissu vivant**

**Vrai** : L'os est un tissu vivant qui se reconstruit en permanence pour conserver sa solidité. L'os ancien endommagé est remplacé par un nouvel os sain. C'est le remodelage osseux. Ce renouvellement est le fruit du travail de deux types de cellules : les ostéoclastes qui détruisent l'ancien os : c'est la résorption osseuse ; et les ostéoblastes qui fabriquent le nouvel os : c'est la formation osseuse.

Jusqu'à environ 45 ans, les activités de résorption et de formation s'équilibrent et permettent le renouvellement de la structure osseuse. Avec le vieillissement, tant chez la femme que chez l'homme, il y a une diminution « naturelle » de la masse osseuse.

- **5. En France chaque année l'ostéoporose serait responsable d'environ :**

**135 000 fractures**

- **6. Cette maladie est indolore ?**

**Vrai** : C'est justement ce qui la rend redoutable. L'ostéoporose est une maladie longtemps silencieuse - sans symptôme – et indolore. La douleur apparaît avec la fracture, complication qui révèle souvent la maladie.

- **7. L'ostéoporose concerne uniquement les personnes âgées**

**Faux** : C'est le cas le plus fréquent (ostéoporose post-ménopausique chez la femme, notamment), mais certaines maladies ou traitements peuvent aussi favoriser la perte de densité osseuse chez des sujets jeunes.

- **8 Faire du sport permet de fortifier les os**

**Vrai** : La reconstruction osseuse est stimulée par le mouvement. Pour les sujets à risques, certains sports comme la course ou la marche à pied peuvent être bénéfiques, car ils permettent à l'os de solidifier.

- **9. La prise de certains médicaments est un facteur aggravant de perte du capital osseux**  
**Vrai** : La prise de corticoïdes pendant une longue durée surtout si la dose journalière de de corticoïdes est supérieure de 7,5mg/j et si la durée est supérieure à 3 mois. Certains traitements anti hormonaux utilisés dans certains cancers du sein ou de la prostate ...
- **10 L'hérédité joue elle un rôle dans l'ostéoporose**  
**Vrai** : Le rôle de l'hérédité dans l'ostéoporose est prouvé. Ainsi, l'existence d'une ostéoporose chez la mère est un facteur de risque reconnu : lorsqu'une fracture du fémur s'est produite chez la mère, le risque de cette même fracture chez les descendants est multiplié par 2.
- **11 Seul un test sanguin permet de détecter l'ostéoporose.**  
**Faux** : Les radiographies peuvent détecter une fracture vertébrale passée inaperçue, mais le principal examen capable de mesurer la perte de densité osseuse dans cette maladie est l'ostéodensitométrie.
- **12 Certaines maladies augmentent le risque de survenue d'une ostéoporose**  
**Vrai** : C'est le cas de L'hyperthyroïdie, la maladie de Cushing, le diabète, les maladies digestives avec les pancréatites, les cirrhoses hépatiques, les gastrectomies, Les rhumatismes inflammatoires tels que la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, l'hémochromatose.

Sources : <https://public.larhumatologie.fr/> - <http://www.ameli-sante.fr/osteoporose>

## Chronique d'un Phénix « Timbré »

Le LAROUSSE définit la philatélie comme suit : "Science, étude, recherche des timbres-poste et, éventuellement, d'objets connexes comme les marques d'affranchissement. (C'est vers 1849 que la philatélie, alors appelée « timbromanie », a pris naissance en France.)



Permettez-moi en tant que philatéliste de vous faire partager mon hobby.

De manière générale tout collectionneur n'appréhende pas l'objet de sa collection de la même manière que le non collectionneur. Pour un non philatéliste, un timbre n'est perçu que par ce qu'il voit : il est beau, c'est un beau paysage ...  
Le philatéliste, lui, porte un tout autre regard.

D'abord il identifie le TIMBRE par son aspect technique : taille-douce avec 2 bandes phosphorescentes, dentelé, héliogravure, multicolore, autoadhésif, offset, ...  
Ensuite chaque timbre plonge le philatéliste dans le thème évoqué sur ce petit bout de papier : anniversaire, nature, série artistique, peintre et peinture, série touristique, châteaux, personnages célèbres, sport, histoire, géographie, évènementiel, ... Ces thèmes se déclinent à l'infini.

Chaque timbre incite le collectionneur à approfondir ce qu'il évoque : qui était ce personnage célèbre, où se trouve tel site géographique, que s'est-il passé à cette date, quels ont été les performances de tel athlète, etc... Un vrai parcours cérébral !

Un autre point à préciser : sur chaque timbre figure l'année de sa sortie. Il fait l'objet d'une cotation - neuf ou oblitéré - lui donnant au fil du temps et de sa rareté une dimension financière. Le collectionneur (pas le marchand de timbres) ne néglige certes pas ce côté "valeur du timbre" (il y est obligé lorsqu'il veut se procurer les timbres qui lui manquent), mais son but avéré consiste à la recherche du graal, à trouver les timbres manquants à sa collection.

Il ne faut pas non plus négliger l'aspect matériel. Un timbre, aussi petit soit-il, demande d'occuper un certain espace. En effet, il faut bien trouver de la place pour ranger les innombrables classeurs dans lesquels chaque timbre est méticuleusement répertorié.

En plus de cette occupation spatiale, le philatéliste doit se doter d'un certain nombre d'équipement :

- Une table sur laquelle il peut laisser sommeiller les timbres en attente de classement
- Une paire de ciseaux et/ ou un petit massicot permettant de découper les pochettes (qui protège chaque timbre) à la taille voulue
- Une petite éponge pour permettre de coller ces pochettes
- Une loupe pour apprécier le détail et la qualité du timbre
- Une pince de philatéliste indispensable pour manipuler ces petits bouts de papier.



A bon lecteur, je vous dis salut. Je retourne à présent me plonger dans cet univers pour "timbré". Et "Vive le confinement !!!" qui, me cloîtrant chez moi, m'a permis de mettre à jour ma collection qui dormait pratiquement depuis 15 ans.

Jean-Michel





Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais : vacances scolaires, ce qui veut dire, peut-être, garde des petits enfants : trop la chance !!!!!

Alors, il faut les occuper ces « minots », une petite idée qui fait en même temps partie de la lutte contre le gaspillage, et de la prise en compte de la notion d'écologie, très ludique n'est-ce pas ? alors bon courage avec vos boîtes d'œufs.

Brigitte.

## **Halte au gaspillage**

### **Avec du recyclage écologique Comment recycler vos boîtes d'œufs ?**

Source : Grand-Mères.net du 15.12.2020

#### **Voici les solutions que vous pouvez expérimenter**

##### ✓ **Du jardinage**

Envie de faire du jardinage, mais en débutant par des choses simples à réaliser ? Si oui, la boîte d'œufs en carton vide sera votre meilleure alliée. Faites germer des graines dans votre jardin grâce aux coupes dans le carton. Cette méthode de culture est facile à mettre en œuvre. Plantez une graine dans chacune des coupes en vous servant d'un peu de terreau. Si vos plantent grandissent, pensez à les placer dans votre jardin ou un bocal plus grand.



##### ✓ **Assurer le transport des cupcakes**

Après avoir réalisé avec soins vos savoureux cupcakes vous aimerez qu'ils atteignent leur destination finale en parfait état. Utilisez une boîte d'œufs en carton vide pour acheminer ces gâteaux délicieux d'un endroit à un autre. Vos cupcakes et leurs accompagnements demeureront intacts avec cette méthode. Vous pouvez utiliser ce moyen pour d'autres aliments un peu fragiles.



##### ✓ **Réaliser une mangeoire à oiseaux**

Bien souvent nous achetons des boules de graisse pour nourrir les oiseaux qui s'invitent dans nos jardins en hiver. Voilà la façon écologique : songez à la boîte en carton vide que vous attachez à un arbre avec des bouts de ficelles, vous remplissez les petites coupes de restes de nourriture.



Le tour est joué .....

Ces petites idées seront idéales pour occuper vos petits-enfants ! avec le savoir-faire et la patience des grands parents !!!!!

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

Chers Phénix lecteurs,

Nous vous recommandons cette semaine la lecture du sixième roman de  
**Agnès Ledig « Dans le murmure des feuilles qui dansent »**



Agnès Ledig est une romancière française née en 1972 à Strasbourg. Plutôt discrète sur la scène littéraire, cette auteure a pourtant déjà gagné quelques honneurs. Après avoir été choisie comme « Coup de cœur des lectrices » du magazine *Femme Actuelle* en 2011 pour *Marie d'en haut*, elle obtient le prix Maison de la presse 2013 pour *Juste avant le bonheur*.



« Dans le murmure des feuilles qui dansent » nous plonge dans l'histoire de plusieurs personnages cabossés par la vie et qui essaient de se reconstruire. Anaëlle, une jeune femme dont la vie a été bouleversée par un accident, se reconstruit doucement, entre son travail et sa passion pour l'écriture.

Romancière à ses heures perdues et en recherche d'informations pour son roman, elle écrit au procureur de la République Hervé afin de solliciter son aide dans son travail d'écriture.

Thomas est un jeune homme menuisier de formation, mais trop accaparé par la leucémie de son petit frère, un garçon lumineux et tendre. Il lui raconte des histoires merveilleuses d'arbres et de forêt pour mettre un peu de couleur dans sa chambre d'hôpital.

Le roman a pour cadre la forêt des Vosges. Agnès Ledig nous conte deux histoires imbriquées de personnages touchants et fragiles. Peu à peu, on découvre les liens, les douleurs et les secrets qui unissent les personnages, comme un fil de vie qui se déroule.

Ce roman poignant plein de tendresse et de générosité se déguste tout simplement.

## EXERCICE CÉRÉBRAL

### Exercice cérébral pour les amoureux de culture :

Nous ne savons pas si nous allons pouvoir cette année participer à un festival.

Mais savez-vous dans quelle ville ont lieu les festivals ?

Reliez chaque festival de musique à sa ville

	Festival		Ville
1	eurokéennes	A	Angoulême
2	Festival des vieilles charrues	B	Clisson
3	Le Hellfest	C	Paris
4	Main Square	D	Le Bacarès
5	Solidays	E	Belfort
6	Le cabaret vert	F	La Rochelle
7	Electro beach	G	Marciac
8	Musilac	H	Carhaix
9	Les Francofolies	I	Charleville-Mézières
10	musiques métisses	J	Orange
11	Les chorégies	K	Arras
12	Jazz In	L	Aix les Bains

## Enigme gourmande :

Mamy Gato a sept petits-enfants et une boîte contenant sept biscuits. Chacun de ses petits-enfants veut un biscuit mais la marmaille veut également que Mamy en laisse un dans la boîte. Comment Mamy Gato peut-elle satisfaire ses petits-enfants capricieux ?

## Solutions du quiz sur le thème de l'amour : Edition du 18/02/2021

### Solution signalée en rouge :

1 - Dans quel département français le village de Saint Valentin est-il situé

- **L'Indre**
- Le Finistère
- La Somme

2 - Qu'a inventé la poste pour célébrer la Saint Valentin :

- Un déguisement représentant un cœur pour les facteurs
- **Un timbre spécial**
- Une enveloppe spéciale

3 - Cupidon est le serviteur dévoué de sa mère. Avec une fleur ou un arc il envoyait des flèches d'argent censées figurer les pointes de désir dans le cœur des dieux et des hommes. Il est assimilé à un dieu grec ; lequel ?

- **Eros**
- Harmodios
- Aristogiton

4 - Les amoureux qui se trouvent dans le film Titanic sont :

- Rose et Robin
- **Rose et Jack**
- Emily et Jack

5 - Quelle est l'année de sortie du film « Amour » réalisé par Michael Haneke ?

- 2009
- **2012**
- 2014

6 - Qui a dit : « On peut faire beaucoup avec la haine, mais encore plus avec l'amour » ?

- Victor Hugo
- **William Shakespeare**
- Arthur Rimbaud

7 - Qui est à l'origine de cette phrase : « Le cœur a ses raisons que la raison ignore » ?

- **Blaise Pascal**
- Voltaire
- Baudelaire

8 - Le jour de la Saint Valentin a longtemps été la fête des célibataires. Quel jeu pratiquaient les jeunes célibataires ce jour là ?

- **Colin Maillard**
- Le chat perché
- Cache-cache

9 - Laquelle de ces chansons d'amour n'est pas de Jacques Brel

- Quand on a que l'amour
- Ne me quitte pas
- La chanson des vieux amants
- **Savoir aimer (chanson de Florent Pagny)**

11 - Laquelle de ses chansons n'est pas d'Edith Piaf

- La vie en rose
- **Parce que c'est toi (chanson d'Axelle Red)**
- Hymne à l'amour
- La Foule



12 - Qui est l'auteur du poème « Mignonne, allons voir si la rose... ?

- **Pierre de Ronsard**
- Théophile Gautier
- Gerard de Nerval

13 – Qui est l'auteur du Poème : « Plaisir d'amour » ?

- Auguste Angellier
- **Jean Pierre Claris de Florian**
- Victor Hugo

14 Couple mythique, où Paul et Virginie vivaient ils ?

- La Guadeloupe
- -La réunion
- **Ile Maurice**

15 - La pièce célèbre de William Shakespeare réunit les amoureux de Vérone Roméo et Juliette :

- Roméo Montaigu et Juliette Crepoulet
- Roméo Capulet et Juliette Montaigu
- **Roméo Montaigu et Juliette Capulet**
- 

*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>



**Bon anniversaire  
Marguerite !**

