

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 6 Mai 2021

Au sommaire de cette édition :

Page 2 : 6 Mai 2021 - Journée Internationale sans Régime

Page 4 : Gymnastique - Fessiers

Page 5 : Danse en Ligne avec Danielle : Danser Encore

Page 5 : Country : Nancy Spain

Page 6 : Prévention : Éviter l'accident à la maison

Page 7 : Cuisine de Cristiane : MESDAMES

Page 8 : Calamars farcis

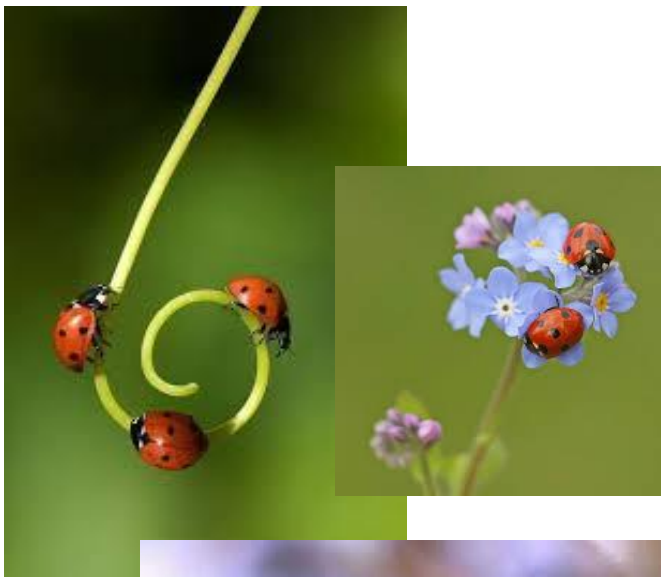
Page 9 : Patrimoine : Légendes de notre région

Page 14 : Le Confinement le plus célèbre de l'Histoire

Page 17 : Les Coccinelles

Page 19 : Exercice Cérébral et Solutions

Page 21 : Courrier des Lecteurs



6 Mai 2021 : Journée Internationale sans Régime

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, c'est un article qui s'adresse aux accros du régime !!! Ce n'est vraiment pas pour moi, je suis vraiment trop gourmande (et cela se voit !!!).

Voilà ce que je fais régulièrement :



Je ne maîtrise absolument pas l'envie de manger du chocolat et pour me donner bonne conscience, je me dis :



Alors j'assume, non, je ne veux surtout pas être LACHE !!!
Et j'en rajoute :



Vous comprenez que ma conscience est en osmose avec moi-même.



Alors, en cette journée du 6 mai 2021, est ce que vous préférez :



ou



Vous aurez compris que pour moi : tous les jours sont le 6 mai !!!!!

Lisez attentivement les lignes qui suivent et peut être, deviendrez-vous comme moi. Il faut surtout profiter des bonnes recettes que notre amie Cristiane nous concocte chaque semaine, sans modération. 😊

Brigitte pour qui :

La gourmandise
est l'art d'utiliser
la nourriture pour créer du
bonheur.

Journée internationale sans régime : 6 Mai 2021



La journée internationale sans régime est fêtée le 06 Mai 2021. Son symbole est un ruban bleu clair.

Cette journée, qui ne signifie pas une mise à l'écart des régimes de diète, tient à démontrer les dangers et la fragilité de ceux-ci, tout en promouvant une règle de vie harmonieuse.

La première journée sans régime célébrée en France a eu lieu en 2003 grâce à l'action de l'association pour les personnes fortes Allegro Fortissimo. Un régime alimentaire définit la façon dont un organisme se nourrit.

Si les plantes synthétisent directement leurs nutriments, les animaux et les hommes sont dépendants d'une ou plusieurs autres espèces pour leur nourriture. Le régime alimentaire, qu'il soit carnivore, herbivore ou autre, a une influence prépondérante sur le comportement. Le texte "[Journée internationale sans régime](http://www.chouette-calendrier.com)" est tiré de www.chouette-calendrier.com

3 bonnes raisons de rejoindre le mouvement

Source : PARIS MATCH Publié le 6 mai 2019

Dire non aux régimes dangereux, réfléchir à leurs conséquences sur le corps mais aussi se faire plaisir en mangeant ce dont on a envie, sans compter les calories... c'est la journée internationale sans régime!



Ce lundi 6 mai, c'est le « no diet day » ou journée internationale sans régime. Lancé en 1992 par une anglo-saxonne, Mary Evens Youngs, ancienne anorexique et diététicienne, cette journée interpelle sur l'utilité et les dangers de ces restrictions alimentaires. Régimes hypocaloriques, jeûnes, faible en glucides...

Voici 3 bonnes raisons de revoir notre frénésie pour les régimes.

Image d'illustration. | © Unsplash/I Yunmai

Régime, le meilleur moyen de prendre du poids

Les régimes amaigrissants ont toujours eu le vent en poupe. À l'approche des beaux jours ou interpellé par une formule miracle, les raisons sont souvent bonnes pour faire attention à sa ligne. Pour autant, le régime ne garantit pas la perte de poids. Au contraire, pour Vincent Gerbault, diététicien nutritionniste et responsable de la communication au G.R.O.S, le groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids, interrogé par nos confrères de [La Libre](http://LaLibre.fr), c'est tout l'inverse : « *Un régime, c'est l'assurance de prendre du poids et de pouvoir encore moins le perdre et le stabiliser à terme. C'est l'effet yoyo, ascendant bien connu des patients qui nous sollicitent.* »

L'effet yoyo c'est le retour de bâton d'un régime. L'organisme s'adapte à la nouvelle alimentation mais s'économise en prévision de la fin de cette disette, pour finalement revenir encore plus fort. En clair, dès que l'on remange un petit peu, on regrossit rapidement même si l'on mange moins qu'avant le régime. Se restreindre c'est donc risquer de prendre du poids de façon plus importante.

Restriction, attention danger

Célébré dans plusieurs pays, le « no diet day » est l'occasion de prendre du recul sur ces régimes, pour en comprendre les dangers et les effets sur le corps. Les régimes amaigrissants entraînent souvent des déséquilibres nutritionnels dont les conséquences sur la santé peuvent être plus ou moins graves selon une enquête de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) : dépression, perte d'estime de soi, baisse d'énergie et aussi... perte de muscles.

Avant de perdre de la masse grasseuse, ce sont les muscles qui en prennent un coup, vu qu'ils brûlent plus d'énergie. Moins de muscles et donc moins d'énergie au quotidien. La baisse de l'activité physique est donc souvent le revers de la médaille des régimes.



© Pexels

Sortez, profitez, économisez

Le but de cette journée sans régime est d'affirmer qu'on peut manger sans avoir à se sentir coupable, en se faisant plaisir mais aussi de ne pas discriminer les personnes en surpoids. Finalement, quels sont les avantages de ne pas suivre un régime, comme le préconise cette journée singulière ?

Les régimes, c'est souvent en solitaire que ça se passe. Se retreindre dans la nourriture c'est aussi refuser des invitations aux restaurants par peur de reprendre des mauvaises habitudes. Profitez des plaisirs essentiels de la vie c'est aussi manger ce dont on a envie. De plus, entre le repas spécifique au régime prescrit, les compléments alimentaires et toutes sortes d'achats annexes au régime, le porte-monnaie s'allège bien vite. Une alimentation variée et équilibrée, comme le préconise L'ANSES, vous ferez donc économiser de l'argent en toute simplicité.

Pour rejoindre le mouvement du « no diet day », vous pouvez, en plus de reconsidérer votre régime, porter le signe de ralliement de ses participants : Un ruban bleu croisé, signe de la lutte contre le diktat de la minceur.

Gymnastique : Fessiers

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, bon je vous accorde une journée sans régime, trop gentille !!!

Allez! Allez!

Mais maintenant :



Mince, les kilos se logent souvent sur nos fesses, alors quelques exercices seront bénéfiques pour les avoir en béton...



On se bouge!

Brigitte qui vérifiera à la reprise !!!!

Fessiers : 3 exercices ultra-efficaces à faire avec un élastique

Source : Femme Actuelle- 01/02/2021



Et si vous démultipliez les effets de votre séance de sport spéciale fessiers en utilisant un élastique ? Notre coach sportif Julie Ferrez vous propose 3 exercices pour muscler cette zone grâce à cet accessoire de fitness.

Squats, fentes, levés de jambes... Pour muscler ses fessiers, de nombreux exercices ont déjà prouvé leur efficacité. Pour intensifier leurs effets l'air de rien, un accessoire est particulièrement utile : l'[élastique](#).

Aussi connu sous le nom d'*élastiband*, il présente de nombreux avantages. Parmi eux ? Il est facile d'utilisation, peu coûteux, ne prend pas de place et est très efficace. Rien que ça ! En tissu ou en caoutchouc, l'élastique se présente sous diverses formes. Il existe ainsi différents modèles, différentes épaisseurs et différents niveaux de résistance.

Pour profiter pleinement des effets positifs de cet accessoire et favoriser le [renforcement musculaire](#), il convient de choisir l'élastique qui convient le mieux à son niveau. Le but ? Réaliser les exercices en ayant une certaine résistance pour solliciter les muscles encore davantage.

Mais pour y parvenir, encore faut-il savoir comment utiliser l'élastique ! Notre coach sportif Julie Ferrez livre ses conseils ainsi que trois exercices efficaces pour renforcer ses [fessiers](#) grâce à cet accessoire de fitness. Pour les réaliser seuls un tapis et un élastique sont nécessaires !

Élastique : 3 exercices pour muscler les fessiers

• Exercice 1

Glissez l'élastique autour de vos chevilles, mettez un pied devant et l'autre derrière, puis fléchissez la jambe d'appui. Installez vos mains sur votre taille ou devant vous pour garder l'équilibre. Il convient ensuite de monter le talon de la jambe arrière le plus haut possible 15 à 20 fois d'affilée. Réalisez ensuite le même mouvement de l'autre côté.



• Exercice 2

Installez l'élastique au niveau de vos genoux. Descendez en fléchissant les jambes comme pour réaliser un squat, avant de faire trois ou quatre pas sur le côté et de tourner la pointe de pied vers l'extérieur. Réalisez ensuite le même mouvement de l'autre côté, le tout 10 à 20 fois.

• Exercice 3

Asseyez-vous sur un tapis et remontez l'élastique au niveau de vos genoux. Allongez-vous sur le dos en gardant les jambes fléchies. Étendez les bras le long du corps, rapprochez vos talons de vos doigts et écartez vos jambes à la largeur des épaules. Montez ensuite les fessiers, puis redescendez, sans toucher le sol. Lorsque vous avez réalisé 20 répétitions, restez en haut et réalisez 20 petites ouvertures de genoux avant de relâcher.

Pour obtenir des résultats et sculpter vos [fessiers](#) rapidement, Julie Ferrez recommande de réaliser ces exercices environ trois fois par semaine.



Danse en Ligne avec Danielle

Bonjour à tous,

Dans ce contexte sanitaire actuel qui perdure, gardons la forme et le moral en continuant à "**Danser Encore**" sur cette nouvelle chorégraphie de Niveau débutant, 32 temps, 4 murs.

Chorégraphe : Christine Guillemard

Musique : " Danser Encore " par HK

Danse en ligne présentée par les danseuses de "Dansez Maintenant" et "Thonon country club" de Thonon les Bains : <https://youtu.be/YckcE1IQFd0>

Éclatez-vous en chantant et dansant....

Prenez bien soin de vous.

Bisous de Danielle



COUNTRY

Cette semaine, je vous invite à découvrir une toute nouvelle chorégraphie d'Arnaud Marraffa :
Nancy Spain

Chorégraphie de niveau Débutant, 20 comptes, 4 murs, 3 restarts, Avril 2021

Musique : *Nancy Spain* de Nathan Carter, issue de l'album *Irish Heartland*

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

Bon amusement, Country-bisous, Corinne

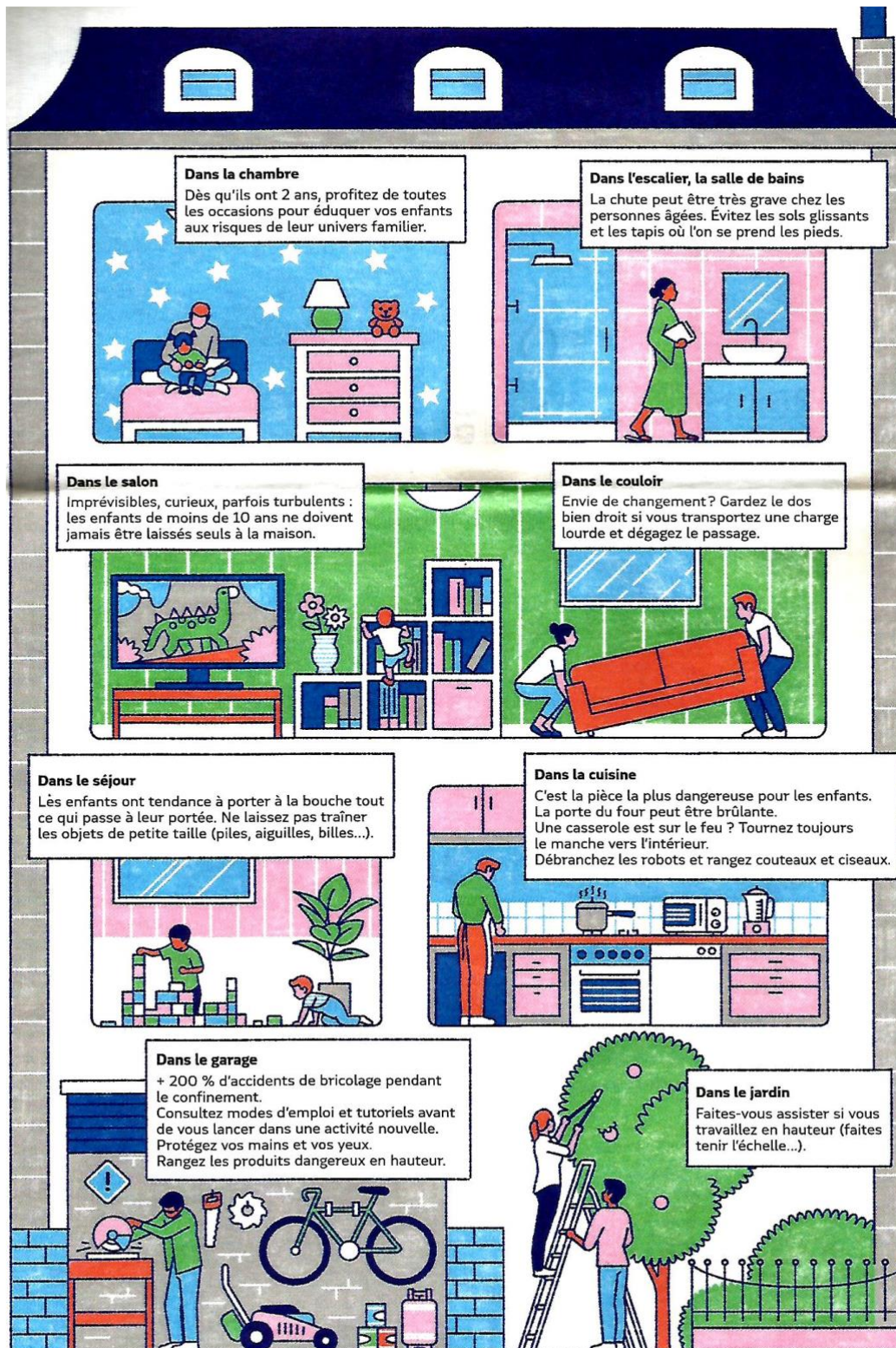


Prévention : Éviter l'accident à la maison.

Entre confinement et couvre-feu, nous passons plus de temps chez nous. Les accidents évoluent en conséquence : moins de blessures sportives mais davantage d'accidents domestiques. Comment limiter les risques ?

Suivez-moi pour une petite visite guidée à domicile.

Bises Geneviève



► bit.ly/risquesmaison
► maif.fr/conseils-prevention

Source : entreprise.maif.fr/mag

Cuisine de Cristiane

Coucou les Z'amis.

Si on considère que la « Gent Féminine » est la plus représentative dans notre association, j'ai pensé qu'elle méritait bien un bel hommage !!

Oh non pas par moi mais par Grand corps malade.

Bises à tous, Cristiane

MESDAMES

« Veuillez accepter mesdames ces quelques mots comme un hommage
À votre gent que j'admire, qui crée en chaque homme un orage
Au cinéma ou dans la vie, vous êtes les plus beaux personnages
Et sans le vouloir vous tenez nos cœurs et nos pensées en otage
Veuillez accepter mesdames cette déclaration
Comme une tentative honnête de réparation
Face au profond machisme de nos coutumes, de nos cultures
Dans le grand livre des humains place au chapitre de la rupture
Vous êtes infiniment plus subtiles, plus élégantes et plus classes
Que la gente masculine qui parle fort, prend toute la place
Et si j'apprécie des deux yeux quand tu balances ton corps
J'applaudis aussi des deux mains quand tu balances ton porc
Derrière chaque homme important se cache une femme qui l'inspire
Derrière chaque grand être humain pressé d'une mère qui respire
La femme est l'avenir de l'homme, écrivait le poète
Eh bien l'avenir s'est installé et depuis belle lurette
Vous êtes nos muses, nos influences, notre motivation et nos vices
Vous êtes Simone Veil, Marie Curie, Rosa Parks, Angela Davis
Vous êtes nos mères, vous êtes nos sœurs, vous êtes caissières, vous êtes docteurs
Vous êtes nos filles et puis nos femmes, nous on vacille pour votre flamme
Comment ne pas être en admiration et sans commune mesure
Pour celles qui portent et fabriquent pendant neuf mois notre futur
Pour celles qui cumulent plusieurs emplois et ce sans sourciller
Celui qu'elles ont dans la journée est le plus grand, mère au foyer
Veuillez accepter mesdames cette réelle admiration
De votre force, votre courage et votre détermination
Veuillez accepter mesdames mon aimable faiblesse
Face à votre fragilité, votre empathie, votre tendresse
Veuillez accepter mesdames cette petite intro
Car l'avenir appartient à celles qu'on aime trop
Et pour ne pas être taxé de premier degré d'anthologie
Veuillez accepter mesdames cette délicate démagogie »



<https://www.youtube.com/watch?v=RuiUedhM-CQ>

Maintenant la recette de la semaine !!

Calamars farcis!!! 🍷

Faire une farce avec de la ventrèche, du chorizo, les tentacules, oignons, ail, persil revenus à la sauteuse et du riz. Assaisonner.

Bien mélanger tout ça et farcir les calamars.
Fermer avec un pic et faire rissoler dans un peu d'huile d'olive.

Flamber à l'armagnac et verser du coulis de tomates maison sel poivre et cuire 25 mn à feu doux.
Servir avec un peu de riz. 🍷



QUIZ CULINAIRE

1. Comment s'appelle l'ensemble de l'équipe de cuisiniers d'un restaurant?	2. D'où vient la piperade ?	3. Qu'est-ce qui distingue la crème catalane de la crème brûlée?	4. Qu'est-ce qu'une ficelle Picarde ?	5. Quel est l'ingrédient phare du Pithiviers ?	6. Quel dessert possède le même nom qu'un alcool ?
7. Avec quel fruit Auguste Escoffier a t'il rendu hommage à un opéra ?	8. De quelle ville est originaire la pizza ?	9. La vanille est constituée par le fruit d'une plante. Laquelle ?	10. Si on vous sert une coupe de « Manille » vous allez manger quoi ?	11. Quelle entrée consiste en un mélange d'avocat, de morue, de farine de manioc et de piment ?	12. On m'apporte un plat de cassérons frits à l'ail que vais-je manger ?

Réponses

- 1 - La brigade
- 2 - Pays basque
- 3 - Des zestes de citron ou d'orange
- 4 - Crêpe
- 5 - Crème d'amandes
- 6 - Pastis

- 7 - Poire
- 8 - Naples
- 9 - Orchidée
- 10 - Fraises
- 11 - Féroce
- 12 - Petites seiches

Patrimoine : Quelques Légendes de notre région

Bonjour les Phénix,

Je vous propose cette semaine de vous conter quelques légendes de chez nous.



Nous connaissons tous des récits qui racontent l'histoire d'une personne, ou d'un événement d'une manière qui fait passer l'exactitude historique au second plan afin de mieux mettre en valeur une leçon morale ou un enseignement spirituel. Les légendes ont souvent, à la base, un brin de vérité qui se trouve ensuite fortement mêlé de « merveilleux ».

Laissez l'enfant qui sommeille en vous me suivre.

Bises Geneviève

La Légende de l'Olivier :

Une légende grecque voudrait que l'olivier cultivé soit le fruit d'une querelle entre Athéna, déesse de la Sagesse et de la Science, et Poséidon, dieu de la mer, à propos de la protection d'une ville nouvelle.

Pour les départager, Zeus (le Dieu des dieux), leur proposa de faire chacun un don à l'humanité. Les hommes les départageraient en indiquant le don le plus utile.

Poséidon brandit alors son trident et fit jaillir d'un rocher un cheval magnifique pouvant porter cavalier et armes, traîner des chars et faire gagner des batailles.

Athéna (Minerve en romain, à l'origine de la création de l'olivier) se pencha alors sur un morceau de terre, le toucha avec sa lance et en fit sortir un arbre éternel permettant de nourrir, soigner les blessures et tous les maux.

L'olivier, car tel était l'arbre ainsi sorti du sol, fut déclaré "**le don le plus utile à l'humanité**" et Athéna obtint la protection de la ville qui porte toujours son nom : "**Athènes**".

L'histoire de l'olivier se perd dans la nuit des temps et se confond avec celle des civilisations qui se sont succédées en Méditerranée et qui ont à jamais marqué de leur empreinte la culture de ce morceau du monde.

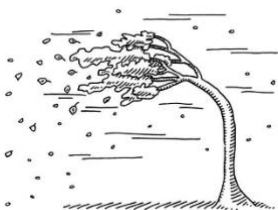
Fortement lié à la vie des populations du bassin méditerranéen, l'arbre éternel fournit à ces derniers, depuis des siècles, nourriture, éclairage, soins du corps.

L'olivier serait apparu, sous une forme sauvage, il y a plus de 14 000 ans. Des feuilles fossilisées datant de 8 000 ans avant J-C ont ainsi été retrouvées à Roquevaire en France (l'une d'elle est exposée au musée de l'Olivier à Nyons, dans la Drôme).

Les Égyptiens attribuèrent à Isis, femme d'Osiris, l'art de cultiver l'olive et d'en extraire l'huile utilisée pour leurs rituels de purification.



La Légende du Mistral :



Si le soleil est souvent omniprésent en Provence, c'est qu'il s'associe avec un vent bien connu des provençaux, et surtout bien redouté par les provençaux, surtout les habitants de la vallée du Rhône : le mistral. Ce vent sec et froid, qui a fait partie des 3 fléaux de la Provence accompagné du Parlement et de la Durance, a toujours suscité des interrogations sur ses origines, et encore plus que des interrogations, il a fait naître bien des légendes sur son sujet. Voici celle qui voyage le plus, au grès du souffle du vent !

La légende nous amène dans les marais du Vivarais, ancienne province appartenant au Languedoc, aujourd'hui proche de l'actuel département de l'Ardèche. C'est dans cette région, sous l'arche d'un rocher ajouré, que le mistral prendrait naissance, avant de prendre de l'ampleur en tourbillonnant dans les marais joutant, et de partir en rafales en direction du Sud, vers la Camargue, et d'arriver chez nous.



Les habitants des villages environnants s'inquiétaient régulièrement pour leurs maisons, leurs cultures ou encore leurs enfants... Alors un jour, ils décidèrent d'agir afin de ne plus subir le harcèlement du mistral. Pour ce faire, ils décidèrent de barricader le mistral dans sa propre tanière, en clouant des solides planches taillées dans des troncs d'oliviers centenaires. Ces planches, qui avaient été soigneusement coupées, rabotées et poncées, étaient d'une robustesse à toutes épreuves. Les villageois clouèrent alors ces planches sur chaque pilier du rocher, profitant d'une accalmie du vent ravageur. Quelle ne fut pas sa surprise, lorsque le mistral se réveilla et qu'il s'aperçut qu'il était prisonnier de ces planches qui résistaient à son souffle ravageur. A plusieurs reprises le mistral essaya de briser les planches, et de s'évader de cette prison. En vain. Les villageois pouvaient alors triompher !

La légende nous remonte alors la conversation surréaliste qui se serait tenue entre le mistral, et les habitants. En effet, très fâché, le mistral menaça les villageois en leur promettant que lorsqu'il arriverait à se libérer, il détruirait tout sur son passage : tuiles, oliviers, amandiers, cyprès, clôtures... Après son passage, il ne resterait plus rien de leurs biens. Les villageois se moquaient bien des menaces du mistral, à présent dépendant de leur bonne volonté. Mais la conversation prit une tournure plutôt étrange. Le mistral sortit alors sa dernière carte, et annonça aux villageois que sans lui, tout allait devenir désolation, que leurs terres allaient être infestées de moustiques, l'eau en putréfaction, la fièvre allait faire périr enfants et vieillards... Mais les habitants ne l'entendirent pas de cette oreille, et laissèrent le mistral enfermé.

Une fois le printemps terminé, la chaleur de l'été s'installa, et se fit beaucoup plus intense que les années précédentes, tandis que le taux d'humidité restait très élevé, faisant craindre l'arrivée d'une épidémie. Les animaux furent les premiers touchés, et leurs cadavres empestèrent les rues des villages, et souillèrent les ruisseaux. Les moustiques venant des marais avoisinant se montraient agressifs et commencèrent à transmettre aux hommes les maladies... L'épidémie tant redoutée était là... Les hommes décidèrent alors de se réunir pour trouver une solution à cette épidémie. Rapidement ils prirent conscience que l'origine de ce désastre se trouvait dans l'absence du mistral. Finalement, malgré tous ses défauts, ce vent était bénéfique pour les hommes, asséchant les terres détrempées, dissipant les nuages et les brumes étouffantes, aidant les fruits à murir... Les débats furent intenses entre les pro et les anti mistral. Entendant ces houleuses discussions, le mistral, contre toute attente, prit la parole, et promit que si les villageois lui rendaient sa liberté, il se montrerait clément, et ne déracinerait pas les arbres fruitiers, ne démonterait pas les toitures des maisons ni les clôtures des jardins...



Les habitants restèrent perplexes devant cette promesse, mais ils finirent par le libérer, faute d'autres alternatives. Les habitants s'attelèrent alors à déceler les solides planches qui bloquaient le mistral. A peine la dernière planche fut elle enlevée, que le mistral s'engouffra à l'extérieur et se mit à souffler de toutes ses forces. Les habitants restèrent de marbre, ne sachant pas comment réagir.



Un enfant s'approcha alors et lui rappela sa promesse faite avant sa libération. L'effet fut immédiat et le vent s'apaisa de suite. Il se mit à chatouiller les arbres, caressant les tuiles des maisons et les clôtures des jardins. Le village retrouva alors sa joie de vivre, et cette histoire devient rapidement plus qu'un mauvais souvenir ! Quant au mistral, lui, il s'en alla souffleter vers les plaines du midi...

La Légende de la Lavande :

La Provence est souvent associée au soleil, aux chants des cigales, au mistral, aux champs d'oliviers, d'amandiers... mais également de lavande ! Cette plante, qui recouvre entre autres le plateau de Valensole, la Montagne de Lure, les monts du Luberon, rend fière la Provence, et la plonge dans un océan violet l'été venu. Mais comment cette magie a-t-elle pu se réaliser ? Et pourquoi la Provence a-t-elle été choisie ?



La légende de la Lavande nous ramène vers une très jolie fée, aux cheveux d'or et aux yeux bleus étincelants, qui se prénomait « Lavandula ». Cette fée vivait en Provence, sans toutefois être établie dans un endroit précis. Elle virevoltait entre la montagne de Lure, le Ventoux et le Luberon. Après plusieurs années passées à virevolter, elle décida que le moment était arrivé pour elle de se fixer de manière durable.

Afin de trouver le site idoine, la fée Lavandula feuilleta son cahier de paysages sur lequel elle avait pu faire des croquis de ses différents voyages. Son regard s'arrêta alors sur les pages représentant les terres sauvages et arides de Provence. Bouleversée par la tristesse de ce panorama, la fée se mit à pleurer de lourdes larmes couleur lavande qui vinrent alors tâcher son cahier !



Lorsque la fée se rendit compte de sa bêtise, elle tenta de réparer sa maladresse en essuyant les larmes avec ses mains... Mais ce fut l'effet inverse qui se produisit, les larmes violettes s'éparpillèrent encore davantage sur le paysage de la Provence ! Désespérée, elle tenta de dissimuler son erreur en dessinant un ciel bleu pour faire oublier ces tâches de violet !

On raconte que depuis ce jour-là, la lavande pousse allègrement sur les terres de Provence, s'entremêlant au ciel couleur bleu à tel point que ces derniers apparaissent comme des amants entrelacés !

La Légende des deux Frères du cap Sicié :

Au large du cap Sicié, nous pouvons tous voir émerger deux étranges rochers de belle taille et difficiles d'accès, que l'on appelle « Les Deux Frères ». Voici la touchante et naïve histoire d'amour qui s'y attache.

On leur a longtemps attribué la présence d'une pieuvre gigantesque dangereuse pour les baigneurs et les pêcheurs. Plusieurs légendes concernent l'origine de ces rochers. J'ai retenu celle-ci parmi celles que j'ai pu lire.

Deux pêcheurs, deux frères du nom de Liparisse, vivaient autrefois sur ce rivage dans une parfaite harmonie, une affection qui faisait l'admiration des gens du littoral jusqu'à La Ciotat. Une femme vint perturber cet amour fraternel sous la forme d'une sirène sortie des flots. Elle apparut dans toute son enchanteresse nudité au plus jeune des frères pêcheurs et se plut à l'attirer par de prometteuses paroles accompagnées d'un chant mélodieux, irrésistible comme savent le pratiquer les sirènes. Séduit par tant de charmes, notre jeune et naïf pêcheur n'hésita pas à se mettre à l'eau pour la rejoindre.



Son frère aîné qui n'était pas loin, flaira le danger et le stratagème de la femme-sirène pour les séparer à jamais. Il appelle son cadet... Reviens, reviens, lui crie-t-il. Mais l'autre ne pense qu'à rejoindre la sirène... Alors le grand frère se jette à l'eau, nage vers lui pour tenter de le ramener. Mais rien n'y fait... Sur le point de se noyer, il appelle Apollon à son aide.

Que les deux frères ne soient jamais séparés ! Et leurs membres se figèrent et ils devinrent les deux rochers que vous voyez à la pointe de Sicié... Depuis, les sirènes ont fait amende honorable et, touchées de cette union fraternelle jusque dans la mort, elles viennent la nuit chanter au pied des rochers une chanson d'amour, mais il faut avoir bonne oreille pour les entendre...



La Légende des Cigales :

L'histoire se déroule au temps béni, il y a très, très, très longtemps, où les anges venaient passer leurs vacances sur Terre, envoyés par le bon Dieu pour venir se reposer d'une année bien remplie...



Un beau jour, deux anges arrivèrent par un après-midi bien ensoleillé comme le sont les après-midis de chez nous (45° à l'ombre !!!), sur le coup de 15 heures, en plein milieu de notre belle Provence. Ils s'attendaient à trouver vergers et potagers prospères, champs bien entretenus, chemins et fossés nettoyés. Aussi furent-ils grandement étonnés de ne rencontrer personne entre les calanques et les restanques, d'apercevoir de nombreux champs en friche, de voir des clôtures délabrées et des chemins envahis par les ronces.

Ils se dirent alors : « Mais où avons-nous atterri ? Quel est ce pays où personne ne travaille ? Allons au village pour nous renseigner ». Arrivés au village, dégoulinants de transpiration, un peu assoiffés quand même, ils ne trouvèrent que portes et volets fermés : personne dans les rues ! Pas âme qui vive, rien, le désert !!! En dernière solution, ils se dirigèrent vers le presbytère dans l'espoir de rencontrer le curé et d'avoir l'explication de ce grand mystère qui les inquiétait beaucoup ! Ils frappent à la porte et, au lieu de trouver le curé occupé à exercer son ministère, ils le trouvèrent en train de faire la sieste. « Monsieur le curé, que se passe-t-il donc ici ? Personne ne travaille ? Où sont donc passés les habitants ? » dirent-ils. Le curé leur répondit alors : « On voit bien que vous venez de très loin ».

Le bon Dieu nous a donné le soleil et sa chaleur. Aussi, chez nous en Provence, en été, on ne peut travailler qu'un peu le matin et un peu le soir, quand il ne fait pas trop chaud. Le reste de la journée, on fait la sieste, à l'ombre et au frais ! Voilà pourquoi vous n'avez rencontré personne ! Tout le monde dort ! ».



Les anges s'empressèrent alors de retourner au Paradis et racontèrent au bon Dieu leur séjour en Provence. « Il faut faire quelque chose pour empêcher les provençaux de dormir afin qu'ils puissent travailler leurs champs ! » dirent-ils en chœur ! Le bon Dieu fâché, réfléchit un instant en se grattant la barbe. Il décida alors de créer une nouvelle espèce d'insectes qui empêcherait les gens de dormir. Lorsque le soleil se montrerait trop chaud, durant toute la durée de l'été, ces insectes se cacheraient dans les pins et exécuteraient, tels une fanfare militaire, des notes stridentes et entêtantes, avec le secret dessein d'empêcher les provençaux de dormir trop longtemps.

C'est ainsi que naquirent les cigales, symbolisant la Provence mais aussi l'art de faire une petite sieste, car les provençaux, loin d'être agacés par les cigales, utilisèrent leur « mélodie » pour entrer encore plus vite dans un bon pénéquet!...





Une autre légende sur les cigales que j'aime beaucoup :

Platon nous met en garde : le sommeil est dangereux car, le temps d'une sieste, l'homme peut soudain se réincarner en cigale... Le philosophe exprime ici l'une des grandes interrogations humaines : la peur du sommeil, terra incognita, lieu de tous les possibles et de tous les dangers, où l'on peut se perdre et se réinventer.

À L'HEURE DE LA SIESTE

D'après la légende, les cigales étaient jadis des hommes, de ceux qui existaient avant la naissance des Muses. Quand les Muses furent nées et que le chant eut paru sur la terre, certains hommes alors éprouvèrent un plaisir si bouleversant qu'ils oublièrent en chantant de manger et de boire, et moururent sans s'en apercevoir.

C'est d'eux que par la suite naquit l'espèce des cigales : elle a reçu des Muses le privilège de n'avoir nul besoin de nourriture une fois qu'elle est née, mais de se mettre à chanter tout de suite, sans manger ni boire, jusqu'à l'heure de la mort ; après, elles vont trouver les Muses et leur disent qui les honore ici-bas, et à qui d'entre elles est adressé cet hommage.

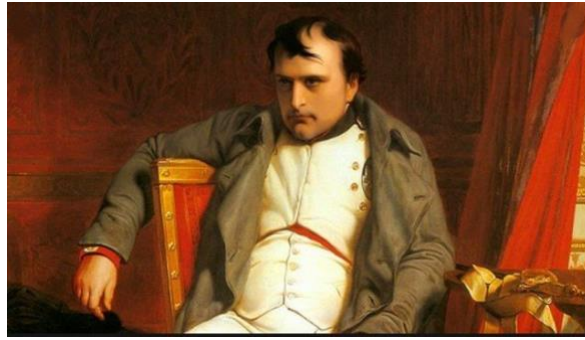


À Terpsichore elles parlent de ceux qui l'ont honorée dans les chœurs de danse, et les lui rendent ainsi plus chers ; à Érato, de ceux qui l'honorent dans les rites de l'amour ; aux autres de même, suivant la forme de chaque hommage. À l'aînée, Calliope, et à sa cadette Uranie, elles parlent de ceux qui passent leur vie à philosopher et qui honorent l'art qui leur est propre, car entre toutes les Muses, ce sont elles qui s'occupent du ciel et des questions de l'ordre divin aussi bien qu'humain, et qui font entendre les plus beaux accents. Ainsi, pour bien des raisons, nous devons parler et ne pas céder au sommeil à l'heure de midi.

Sources : <https://www.laviedesclassiques.fr/>, <https://www.midilibre.fr/>, [OlivierdeProvence.com](http://www.olivierdeprovence.com)
<http://www.notreprovence.fr/>, *Folklore et légendes de l'eau dans le Var - Tony MARMOTTANS*



Le Confinement le plus célèbre de l'Histoire



Confiné, confinement,... ces deux mots font désormais partie de notre quotidien. Pour nous adapter, nous avons trouvé de nouvelles façons d'organiser nos journées, nos activités, nos vies.

En 1815, l'empereur Napoléon Bonaparte débarquait sur l'île de Ste-Hélène, pour y vivre exilé, confiné... pendant plus de 5 ans jusqu'à sa mort le 5 mai 1821. Le bicentenaire de sa mort est l'occasion d'évoquer « ce célèbre confinement », de découvrir le quotidien de l'empereur exilé et d'en apprendre un peu plus sur cette île perdue dans l'Atlantique Sud.

Suivez-moi... Corinne

Le 18 juin 1815, Napoléon est battu à Waterloo, à 20 kilomètres au sud de Bruxelles en Belgique, par l'armée des alliés composée à l'époque par les Britanniques, les Allemands, les Néerlandais et les Prussiens.



Mémorial Waterloo 1815 - La butte du Lion de Waterloo

L'empereur, qui venait de reprendre le pouvoir en France trois mois plus tôt, abdique, pour la seconde fois, 4 jours après la bataille. Souhaitant quitter le territoire européen pour se rendre aux États-Unis, il décide de se mettre sous la protection des Anglais et se livre à eux sur l'île d'Aix, située entre l'île d'Oléron et Fouras. Mais l'Angleterre n'est pas surnommée la perfide Albion pour rien... quelques semaines après son transfert en Angleterre, les Britanniques l'informent qu'il sera expédié et confiné sur l'île de Sainte-Hélène.

Le 7 août 1815, l'Empereur - que les Anglais se refusent à appeler ainsi, mais lui concèdent le grade de Général Bonaparte - embarque à bord du HMS Northumberland, vaisseau de la Royal Navy.

Après un voyage de près de 2 mois, le 14 octobre 1815, Napoléon atteint sa destination finale où il restera jusqu'à sa mort le 5 mai 1821.



Un exil au cœur de l'Atlantique sud

L'île de Sainte-Hélène, territoire britannique d'outre-mer est l'une des îles les plus reculées au monde. Paradis subtropical, c'est aussi l'une des plus spectaculaires en termes de contraste. Située au cœur de l'Atlantique Sud, elle doit sa célébrité à l'exil de Napoléon Bonaparte.

Fascinante et empreinte de mystère, cette île volcanique fut découverte par João da Nova Castella, navigateur au service du Portugal, le 21 mai 1502, le jour de la Sainte-Hélène. Elle passa ensuite sous le contrôle des Britanniques qui en firent un port de ravitaillement. Sous l'administration de la Compagnie anglaise des Indes orientales, elle connut son apogée au XVIII^e siècle où plus de 1000 bateaux par an y faisaient escale. Elle fascinait les explorateurs et les poètes qui s'y arrêtaient : son atmosphère lunaire, ses landes aux accents écossais, sa végétation tropicale et ses reliefs volcaniques donnaient matière à rêverie. Sa situation géographique au carrefour des routes maritimes lui valut le surnom d' « auberge de l'océan ».

De nos jours encore propriété du gouvernement britannique, cette île volcanique de 122 km² est une véritable forteresse ! Voilà pourquoi elle a été choisie pour y exiler l'empereur : ce rocher-prison était parfait pour éviter une deuxième évasion de Napoléon car il était carrément dans un pays perdu et loin de tout!



La vie du Confiné de Ste-Hélène

À son arrivée, Napoléon est d'abord installé au pavillon des Briars avant son transfert, en décembre 1815, à Longwood House. Située à 6 km de la capitale Jamestown, la demeure de Longwood était l'ancienne résidence d'été du Lieutenant-Gouverneur de l'île. C'est dans cette habitation sans confort, surveillée en permanence par ses geôliers anglais, que l'empereur déchu vivra ses six dernières années. Par la

suite, la demeure deviendra, avec les autres sites napoléoniens de Sainte-Hélène, la propriété du gouvernement français en 1858. La demeure de Longwood se situe dans la partie Est de l'île, battue par les vents et pauvre en végétation. Napoléon se plaindra souvent de l'humidité permanente de l'île.



La propriété de Longwood



Tout au long de son "séjour" et jusqu'à sa mort, Napoléon n'était pas seul à Sainte-Hélène. Il débarque en effet sur l'île avec une vingtaine de personnes, pour la plupart des militaires, qui ont volontairement choisi de le suivre dans cet exil : le maréchal Henri Gratien Bertrand (avec sa femme Fanny et leurs trois enfants), le général Charles-Tristan de Montholon (avec sa femme Albine et leur fils), le général Gaspard Gourgaud, Louis-Étienne Saint-Denis ainsi que le comte Emmanuel de Las Cases (le seul homme à parler parfaitement anglais) avec son fils. Parmi les domestiques, figurent son premier valet de chambre Louis Marchand, Louis Etienne Saint-Denis (appelé le mamelouk Ali), et son maître d'hôtel « un peu espion » Cipriani qui connaît Napoléon depuis l'enfance.

Malgré les restrictions anglaises, l'Empereur avait pu emporter avec lui dans les cales du bateau un peu de mobilier et de vaisselle provenant des palais impériaux ainsi que des tableaux et des souvenirs de famille, comme un portrait de son fils, le roi de Rome. Tous ces objets familiaux seront installés à Longwood House.

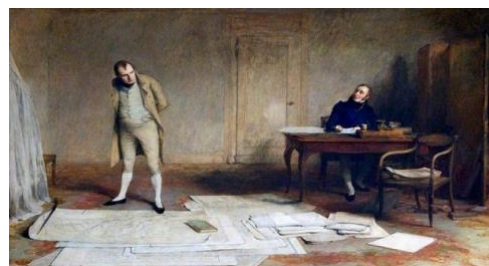
La vie à Sainte-Hélène, pour un homme qui a régné sur un empire, est peu à peu déprimante. Napoléon ne peut se promener librement que dans un périmètre restreint et sous la surveillance de plusieurs militaires britanniques, sa maison est surveillée nuit et jour, sa correspondance est ouverte. Napoléon et ses derniers compagnons sont placés sous l'autorité zélée du gouverneur de l'île, sir Hudson Lowe, geôlier impitoyable, obsédé par la crainte d'une évasion de Napoléon. Après tout, il s'est déjà échappé de l'île d'Elbe en mars 1815, où il avait été exilé une première fois en 1814 ! L'île de Sainte-Hélène est ainsi gardée par trois mille hommes, et quatre navires sillonnent en permanence ses abords afin de prévenir un débarquement.



Les activités du confiné

Les journées de Napoléon sont rythmées par les repas, la lecture, les promenades à cheval. Les soirées sont passées à écouter des mélodies jouées au piano, à jouer aux échecs ou aux cartes. Passionné de lecture, Napoléon a fait emporter plus de 600 livres, et grâce à des dons et des achats la bibliothèque comportera à sa mort plus de 3 000 livres, sur tous les sujets, histoire, politique, géographie, arts militaires et mathématiques, pièces de théâtre, poésie, romans... Pour rompre l'ennui, Napoléon s'essaie même au jardinage.

Mais sa principale activité sera la dictée de ses mémoires à ses compagnons. L'ouvrage « Mémoires pour servir à l'histoire de France sous Napoléon Ier » rassemble ainsi ses mémoires, le récit de ses campagnes, l'explication de ses décisions et de ses actes. Cet ouvrage sera publié dans son intégralité plus de vingt-cinq ans après sa mort.



Au fil des années, Napoléon ne sort plus de Longwood, refuse les visites et passe de plus en plus de temps seul dans sa chambre. Il souffre du manque de nouvelles de son fils. Certains membres de son entourage quittent l'île et rejoignent l'Europe.

Les derniers jours de Napoléon



La santé de Napoléon devient préoccupante à partir de juillet 1820. L'Empereur sort peu et passe de longues heures dans sa baignoire afin de calmer ses douleurs. Il dort plus de douze heures par jour et peine à quitter son lit. Il s'efforce parfois de faire une promenade, mais s'épuise rapidement. Napoléon décède le 5 mai 1821, à 17h49, à l'âge de cinquante et un ans.

Une autopsie conclut à une mort causée par un ulcère à l'estomac. Un moulage du visage de Napoléon est effectué deux jours après sa mort et son corps est enterré le 10 mai dans une vallée verdoyante proche de Longwood dans laquelle il aimait se promener, la vallée du Géranium (Sane Valley). Son corps y repose sous une dalle funéraire sans inscription, car les Anglais refusent que soit gravé le nom de « Napoléon ».



En 1840, le roi Louis-Philippe organise le retour de la dépouille de Napoléon à Paris, désormais déposée dans un tombeau sous le Dôme des Invalides.

L'île très britannique de Sainte-Hélène cultive aujourd'hui sa Napoléon-mania. Auparavant, l'île était uniquement accessible par bateau. Grâce à l'inauguration de son aéroport en mai 2016, elle s'ouvre maintenant au tourisme. Les sites des Briars et de Longwood House sont ouverts à la visite ainsi que la vallée de la tombe, le premier lieu d'inhumation de l'Empereur.

Les Coccinelles

**Le nombre de points sur leur dos a-t-il un rapport avec leur âge ?...
Et pourquoi les appelle-t-on les « Bêtes à Bon Dieu » ???
Découvrons ensemble quelques caractéristiques de ces petites
bestioles colorées, ainsi que leur utilité au jardin potager.
Suivez-moi... Corinne**



Pourquoi appelle-t-on familièrement la coccinelle la « bête à Bon Dieu » ?

Ce surnom est tiré d'une légende remontant au Xe siècle. L'histoire raconte qu'au Moyen Age, à Paris, un jeune homme avait été accusé d'un crime qu'il n'avait pas commis. Condamné à avoir la tête tranchée, il clamait son innocence.

Le jour de son exécution sur la place publique, alors qu'il avait la tête sur le billot, une coccinelle se posa sur son cou. Le bourreau l'enleva délicatement, puis il releva sa hache afin de trancher la tête du jeune homme. Mais l'insecte vint à nouveau se poser sur le cou du condamné. Le bourreau avait beau insister, la coccinelle s'obstinait à revenir sur le cou du jeune homme. Alors, le roi de l'époque, Robert le Pieux, intervint, considérant que l'événement était un miracle et que la coccinelle accomplissait là une mission divine. Le roi Robert II (972-1031) décida de gracier l'homme. Quelques jours plus tard, le vrai meurtrier fut retrouvé. Les spectateurs persuadés que le Tout-Puissant avait envoyé la coccinelle pour sauver cet innocent, lui donnèrent le nom de « Bête à Bon Dieu ». Plus personne n'aurait écrasé ce petit insecte au risque de commettre un sacrilège.

Cette histoire s'est très vite répandue et la coccinelle fut dès lors considérée comme un porte-bonheur.



Que sont les coccinelles ?

La coccinelle fait partie de l'ordre des **coléoptères**. Le nom de cet ordre vient de la particularité de ces insectes qui ont des ailes qui se replient sur leur dos et forme une sorte de fourreau (un étui). Fourreau en grec se disant *koleós*, le nom des coléoptères vient de là !

On décompte pas moins de 6000 espèces de coccinelles sur la planète ! Ce qui les différencie ? Les couleurs de leurs élytres, ces coques de protection qu'elles portent sur leurs ailes, sachant qu'à l'intérieur d'une espèce, ces couleurs peuvent varier. Certaines présentent donc des points, d'autres des lignes ou des taches, voire des carrés. Le tout teinté, par pigmentation ou de manière structurale, de marron, de noir, de jaune ou de rouge.

Différents types de coccinelles ;-)



L'espèce qui est la plus répandue en Europe est une coccinelle rouge avec 7 points noirs, son nom est *Coccinella septempunctata*.

Les coccinelles se reproduisent au printemps et pondent **jusqu'à 400 oeufs** sur des plantes ayant des pucerons. Environ 5 jours après, les larves de coccinelle éclosent. Après 3 semaines de développement durant lesquelles elles peuvent manger **jusqu'à 9000 pucerons**, les larves de coccinelle se transforment en nymphes. 8 jours après, une magnifique coccinelle est prête à prendre son envol.

Les points sur le dos des coccinelles indique-t-il leur âge ?

Enfants, nous avons tous joué à compter les points sur le dos des coccinelles. Pourtant, ces taches n'ont rien à voir avec l'âge que peut avoir la bête à bon Dieu.



Et le nombre de points dans tout ça ???

Une défense contre les prédateurs.

Il n'a rien à voir avec l'âge de la bestiole. Les couleurs et les motifs des coccinelles sont d'origine génétique et dépendent de la zone géographique dans laquelle on les trouve. Les coccinelles à points gardent le même nombre de points toute leur vie.



En France, ce sont d'ailleurs les coccinelles à 7 points (alors que l'espérance de vie d'une coccinelle dépasse difficilement les 2 à 3 ans) qui sont les plus nombreuses. Certaines peuvent même présenter jusqu'à 22 points !

En revanche, la couleur de la coccinelle peut varier avec son âge : certaines espèces jaunes à la naissance prennent ensuite une couleur rouge.

En réalité, les motifs aux couleurs vives sur le dos des coccinelles constituent simplement une manière de se protéger des agressions. Les points et les couleurs des coccinelles sont une manière de prévenir les éventuels prédateurs qu'ils cherchent à s'attaquer à une bestiole toxique. Les coccinelles contiennent, en effet, des alcaloïdes en grande quantité, des substances toxiques. Elles ont aussi très mauvais goût. Un prédateur qui mangerait une coccinelle en garderait un souvenir fort désagréable et éviterait à l'avenir tous les insectes à points.

Quelle est l'utilité de la coccinelle au jardin potager ?

Aujourd'hui, la coccinelle est considérée comme porte bonheur. Véritable alliée du jardinier, elle est appréciée par petits et grands !



- **les coccinelles mangent les pucerons**

La plupart des coccinelles se nourrissent de pucerons. On dit qu'elles sont aphidiphages. Les pucerons sont de minuscules insectes mesurant de 1 à 4 mm. Ils s'attaquent à beaucoup de plantes différentes et les affaiblissent en leur suçant leurs sèves.



Si vous avez déjà observé des pucerons attentivement, vous avez peut-être remarqué la présence de fourmis parmi ces pucerons. Vous vous êtes peut-être alors demandé pourquoi les fourmis ne les mangeaient pas ? Très simplement car les pucerons leur fournissent des gouttes de miellat. Une substance visqueuse riche en sucre dont les fourmis raffolent !

- **les coccinelles mangent les cochenilles**

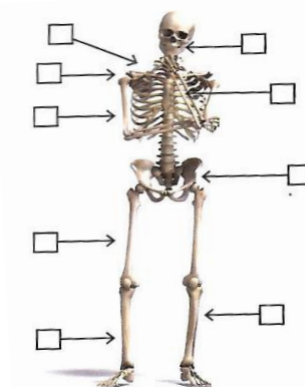
Les cochenilles sont aussi des insectes piqueurs-suceurs. On les appelait autrefois les "poux des plantes". Elles se nourrissent de la sève des plantes. Lorsque les cochenilles sont très nombreuses sur une plante cela peut occasionner des dégâts très rapidement visibles.



EXERCICE CÉRÉBRAL

Le squelette : A vous de trouver l'emplacement des os suivants :

- 1 Scapula
- 2 Fémur
- 3 Humérus
- 4 Radius
- 5 Fibula
- 6 Tibia
- 7 Mandibule
- 8 Sacrum
- 9 Clavicule



Quiz les fleurs et leur langage :

Vous avez jardiné la semaine dernière avec Brigitte, cette semaine je vous propose de tester votre culture florale, avec ce quiz 100 % consacré aux fleurs : leur langage, leur symbole, leur saisonnalité. Saurez-vous faire un sans-faute avec ce quiz sur les fleurs. C'est parti ! Bises Geneviève

1. Quelle fleur figure sur les **pièces de 2 centimes autrichiennes** ?

- La rose
- Le cyclamen
- Le sureau
- L'edelweiss

2. Quel est l'autre nom de la **fleur herbe de la trinité** ?

- L'anémone
- La capucine
- La rose
- L'églantine

3. Quel nom de fleur le **dramaturge Virgile** a-t-il donné à l'une de ses bergères dans les « *Bucoliques* » ?

- La capucine
- L'églantine
- L'amaryllis
- Le camélia

4. De quel pays est-originaire la **capucine** ?

- Le Pérou
- La Thaïlande
- L'Afrique du Sud
- L'Italie

5. En France, quelle fleur associe-t-on aux **défunts le 1er novembre** ?

- Le millepertuis
- L'ortie
- Le chrysanthème
- Le pissenlit

6. Quelles fleurs « **fleurissent, fleurissent dans les prés** » dans une célèbre comptine ?

- Les colchiques
- Les tulipes
- Les coquelicots
- Les glycines



7. Avec quelles fleurs, **Clémenceau** demanda-t-il d'être enterré ?

- Des nénuphars
- Des giroflées
- Des roses
- Des patiences

8. Quelle fleur a été mise à l'honneur par **Claude François** ?

- La tulipe
- Le lotus
- La lavande
- Le magnolia



9. Le **souci** est une plante dite...

- Vivace
- Annuelle
- Bisannuelle
- Pérenne

10. Quelle est la **saison de floraison du camélia** ?

- Le printemps
- L'été
- L'hiver
- L'automne

11. De quel pays est originaire le **muguet** ?

- La France
- Le Japon
- L'Inde
- La Roumanie



12. Quelle **fleur** était, selon les légendes mythologiques, la **préférée de la déesse Aphrodite** ?

- La mauve
- L'hortensia
- La rose
- L'immortelle

13. Selon la tradition, avec un bouquet de quelle fleur doit-on arriver **si l'on est en retard** ?

- La glycine
- Le millepertuis

- L'orchidée
- La pervenche

14. Quelle fleur est le **symbole du Pays de Galles** ?

- La jonquille
- L'éphémère
- Le bouton d'or
- La pervenche



15. Quelle **plante** ne fleurit qu'au **printemps** ?

- L'oiseau de paradis
- Le mimosa
- La tulipe
- Le lilas



Solution Exercice Cérébral du 29 avril 2021

En toutes lettres

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

Solution en rouge :

A	L	B	A	T	R	E
O	L	I	V	I	E	R
L	A	V	A	N	D	E
V	E	L	O	U	R	S
P	L	A	T	I	N	E
F	A	I	E	N	C	E
P	L	A	T	A	N	E
C	R	I	S	T	A	L

Le Courrier des Lecteurs

Merci. On a le plaisir d'avoir la gazette du Phénix. Magnifique travail Avec Geneviève et toute l'équipe Gros bisous, Marie

Merci pour le muguet Paulette



A nos Drôles de Dames « BCG » et à ceux et celles qui ont contribué à cette « Gazette Fleurie » nous vous souhaitons un BONHEUR en XXL pour les jours à venir !!! BRAVO pour toutes vos astuces.. vos bons conseils et vos idées toujours innovantes !! MERCI de votre fidélité et votre engagement immuables pour garder ce précieux lien nommé « AMITIÉ » et surtout « MERCI POUR CE BON MOMENT ». Marguerite et ses filles

*Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com
À la semaine Prochaine,
Bien amicalement,
Geneviève et Corinne*

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