



LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 8 Avril 2021

Au sommaire de cette édition :

Page 2 : La Vie de notre Club : Appel à Candidature

Page 2 : Gymnastique

Page 3 : La Rubrique de Bob

Page 4 : Country

Page 4 : Cuisine de Cristiane : Tourte aux asperges

Page 6 : Patrimoine Ollioulais : L'église St-Laurent

Page 8 : Page Santé : Et si on s'occupait de ses pieds

Page 10 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs

Page 11 : Poisson d'Avril

Page 14 : Le Printemps au Japon

Page 16 : Une Histoire de Poissons

Page 17 : Culture : Le Louvre en virtuel

Page 18 : Exercice Cérébral et Solutions

Page 19 : Courrier des Lecteurs



Avril

J'ai crié. " Avril ! "
À travers la pluie,
Le soleil a ri.

J'ai crié. " Avril ! "
Et des hirondelles
Ont bleui le ciel.

J'ai crié. " Avril ! "
Et le vert des prés
S'est tout étoilé.

J'ai crié. " Avril !
Veux-tu me donner
Un beau fiancé ? "
Mais, turlututu,
Il n 'a rien répondu.

Maurice Carême

"La lanterne magique »

La Vie de notre Club



APPEL À CANDIDATURES

LE PHENIX OLLIOLAIS CHERCHE DES ANIMATEURS BÉNÉVOLES POUR ASSURER L'ANIMATION DES ACTIVITES SUIVANTES :



- ✓ Randonnées-balades
- ✓ Gymnastique
- ✓ Marche aquatique côtière
- ✓ Marche nordique



PROFIL : Un peu de temps de disponible, aimer le contact, envie d'offrir vos connaissances en vous faisant plaisir dans le domaine que vous préférez.

FORMATION : prise en charge financière par la FFRS, assurée par des instructeurs sur 2 stages : 1 de 25 heures et l'autre de 35 heures.

RENSEIGNEMENTS : Brigitte : 06 12 33 10 48 ou bjlcrevet@free.fr

Gymnastique

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Préférés du Phénix Ollioulais, mon petit doigt me dit que certains ont un peu baissé le rythme de leurs activités physiques pour diverses raisons.



Alors, pour reprendre de bonnes résolutions, j'ai réfléchi, et cette semaine je vous propose 5 petits exercices, sans trop d'effort, histoire de continuer pour ceux qui n'ont pas arrêté et pour ceux qui souhaitent reprendre doucement.

(trop gentille Brigitte !!!!)

Le pire est derrière nous, on y croit, on garde le moral, la motivation est là, c'est parti ...

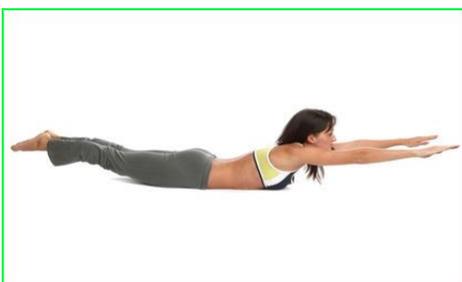
Brigitte qui vous



très fort.



5 exercices d'une minute pour redessiner sa silhouette

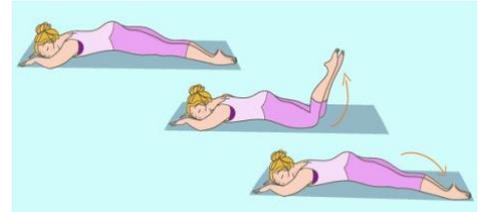


• Exercice 1

Le premier exercice se concentre sur le bas du corps. Pour le réaliser, allongez-vous sur le ventre, les mains derrière la tête ou bras tendus. Relevez simultanément votre torse et vos jambes. Au bout de 30 secondes, croisez vos chevilles, tout en maintenant cette position pendant 30 secondes supplémentaires.

- **Exercice 2**

Ce second mouvement a pour but de travailler les hanches. Toujours allongée sur le ventre, placez vos bras croisés sous votre menton. Croisez vos chevilles, fléchissez vos jambes et soulevez-les. Restez dans cette position pendant huit secondes, puis reposez vos jambes. Répétez ce mouvement 10 fois.

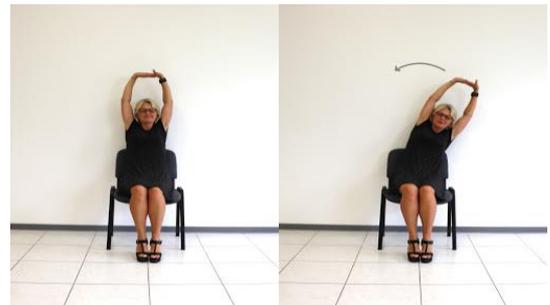


- **Exercice 3**

Le troisième exercice permet de tonifier la taille. Installez-vous sur une chaise, les mains de chaque côté du corps et en appui sur l'assise. Levez une jambe de façon à ce qu'un côté des hanches se décolle de la chaise. Le tout, sans bouger les épaules! Maintenez cette position pendant trois secondes, relâchez et changez de jambe. Ce mouvement doit être répété 10 fois de chaque côté.

- **Exercice 4**

Ce quatrième mouvement a pour objectif de renforcer les obliques (Taille). Toujours installé sur une chaise, attrapez vos 2 mains, avant de les lever au-dessus de votre tête, penchez-vous légèrement (à droite, puis à gauche) en prenant soin de gainer votre ventre. Restez dans cette position pendant huit secondes de chaque côté et répétez l'exercice dix fois.



- **Exercice 5 (exercice que nous pratiquons à la fin du cours)**

Ce dernier mouvement est plus global et permet d'équilibrer le corps dans son intégralité. Accroupissez-vous, les mains posées au sol. L'exercice consiste à se relever d'un coup, en se hissant sur la pointe des pieds et en tendant les bras vers le plafond. Répétez ce mouvement dix fois.

Source : Femme actuelle 2020.

La Rubrique de Bob

Coucou...

Une envolée de valse viennoise sur "Délilah" de Tom JONES.

Ce couple de danseurs :

Lui : Aljaz SKORJANEC (né le 19 02 1990), est un Slovène, danseur et chorégraphe qui est apparu sur la BBC One dans "Strictly Come Dancing" l'équivalent de notre "Danse avec les Stars"

Elle : Abigail CLANCY (née le 10 01 1986), est un mannequin Anglais : défilés de lingerie...mode, photos glamour.... En 2010 elle est classée une des 10 femmes les plus sexy. En décembre 2013, ils participent tous les deux au "Come Dancing" joint ci-dessous. Vous pourrez voir, en suivant sur You Tube, plusieurs démonstrations (et bien d'autres) de ce couple extraordinaire.

Un plaisir pour les yeux...

<https://youtu.be/MpcAIFNVfM>

Bises à toutes et tous

BOB



COUNTRY

Voilà des semaines que nous n'avons plus dansé nos chorées préférées... résultat : nous les oublions !!! Alors, pour nous rafraîchir la mémoire, ou pour découvrir des chorées que nous ne connaissons pas encore, quoi de plus sympa qu'un petit Blind Test ?

En voici un proposé par Olivier Provencio : le but du jeu est de retrouver la chorée en observant les pas, mais sans entendre la musique. Après quelques secondes d'observation, la musique revient et le nom de la chorée apparaît.

À vous de jouer : <https://www.youtube.com/watch?v=Aq5q1wrYqiI>

Vous avez envie d'écouter de la musique Country ? Pourquoi pas de la Chanson Country en Français : <https://www.youtube.com/watch?v=ofAJHgddEBg>



Bon amusement,
Country-bisous,
Corinne

Atelier Cuisine de Cristiane

Ce poème de Michel Mitran a attiré mon attention.

J'espère que vous prendrez plaisir à le lire et que vous ne tomberez pas trop dans la nostalgie!!!
Je vous embrasse, Cristiane!!

Les Clefs....

Ta mère et ta grand-mère étaient mystérieuses.
On les appelait clefs, imposantes et curieuses
Et ce F à leur nom les rendait plus sérieuses.
Attachées à une chaîne elles pouvaient être nombreuses.
Elles fréquentaient châteaux, manoirs et belles demeures.
Un passe, un sauf-conduit, pour te conduire sans heurts
Chez une belle princesse ou une dame de cœur
Convoitée par un prince ou un beau gladiateur.
Où sont ces clefs d'antan qui étaient si précieuses ?
Évitant une échelle au balcon d'une danseuse
Que tu as remarquée, qui était si gracieuse,
Et qui t'a décoché cette œillade audacieuse.
Elles sont devenues clés, elles se sont transformées.
Elles ne fréquentent plus ni les rois ni les fées.
Et dorment dans une poche, ou au mur accrochées.
Leurs serrures sont serrées, et ne font plus rêver.
Rendez-nous ces serrures qui filtraient la lumière.
On y collait un œil pour y voir un mystère,
Craignant d'être surpris par le père ou la mère
Qui étaient là, tout près, dans le noir, juste derrière.
Que deviendront ces clés ? Car elles sont remplacées
Par des machines nouvelles au nom très compliqué.
Digicode à boutons, qu'il faut juste appuyer
Et qui va supprimer, les clés, les serruriers.
Plus de clé, plus de clef, l'empreinte est déjà là,
Pour devenir demain le "Sésame ouvre-toi".
C'est lui qui me dira si j'peux entrer chez toi
Par cette porte blindée qui n'est même plus en bois....



ASPERGES : C'est la pleine saison, ne nous en privons pas

Blanches, violettes ou vertes ? Les asperges, vous les aimez comment ?



L'asperge est une plante de la famille des Asparagaceae originaire de l'est du bassin méditerranéen. Connue des Romains, elle est cultivée comme plante potagère en France depuis le XV^e siècle.

L'asperge est le premier légume frais de la saison, c'est la jeune pousse, appelée «turion», que l'on mange, l'asperge à maturité n'étant pas comestible. Ce légume au goût délicat se décline en trois couleurs.

L'asperge verte est la plus commune, elle pousse à l'air libre.

La blanche doit son aspect au fait qu'elle pousse à l'abri de la lumière, sous terre – il faut la butter tous les jours et la cueillir à l'aide d'une gouge, d'où son prix élevé.

La violette, c'est une asperge blanche exposée au soleil peu avant la cueillette.

L'asperge est l'un des rares légumes qui contiennent toutes les vitamines, sauf la vitamine E, ainsi qu'un large éventail de minéraux. Pauvre en calories (100 g en fournissent moins de 20) et riche en antioxydants, c'est le légume anti-âge par excellence. L'asperge verte est la plus vitaminée des trois ; elle favorise le drainage et l'élimination rénale et contribue aussi au bien-être digestif.

Comment choisir l'asperge

On distingue 3 catégories d'asperges extra, I et II en fonction de sa longueur et de l'aspect du turion et du bourgeon.

Choisissez l'asperge bien fraîche : droite, avec un bourgeon bien fermé, un talon légèrement brillant et une tige non abîmée et cassante.

Comment conserver l'asperge

Conservez l'asperge crue pas plus de 3 jours, enveloppée dans du papier journal ou un linge humide, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Elle ne se conserve pas une fois cuite.

A noter : la cuisson à la vapeur permet de conserver tout son potentiel nutritionnel.

Pour les congeler : nettoyez-les et blanchissez-les 2 à 4 minutes, égouttez, laissez refroidir, puis mettez-les dans des sacs ou boîtes de congélation.

Attention, leurs pointes se cassent facilement. Pour les utiliser, il suffit alors de les plonger encore gelées dans de l'eau bouillante et les laisser achever leur cuisson 12 à 16 minutes.

Pour les mettre en bocaux : blanchissez-les, disposez-les droites dans des bocaux avec de l'eau salée (20 g de sel par litre), puis cuisez une heure à 100°C.



Et maintenant voilà ma recette !! Tourte aux asperges !!

500gr de pâte feuilletée : j'ai fait la mienne.

Pour la pâte feuilletée: 500gr de farine, 250gr de beurre de feuilletage, sel, eau.

Des échalotes, lardons 200gr, des asperges vertes 1 ou 2 bottes, champignons 150gr

De quoi faire de la béchamel

1/2l de lait, 30gr de beurre, 40gr de farine

Gruyère râpé ou parmesan, muscade

Préchauffez le four th.6/7 (200°C).

Étalez la pâte feuilletée dans un moule beurré et laissez dépasser les bords de façon à pouvoir coller avec la pâte de dessus.

Faire revenir les lardons, les échalotes, les asperges, les champignons. Réservez.

Faire la béchamel, sel, poivre, râpé parmesan ou gruyère.

Prendre un pinceau et passer un peu d'eau sur le rebord de la pâte.

Versez le tout sur la pâte et recouvrez avec la 2ème pâte. Passez le rouleau à pâtisserie dessus : c'est coupé et collé en même temps. Faire une cheminée. Dorer au jaune d'œuf et cuire 30 à 40 mn.

Régalez-vous les amis !!



PATRIMOINE OLLIOLAIS : L'ÉGLISE ST-LAURENT



Mes Biches et mes Biquets Uniques et Prémérés du Phénix Ollioulais, le weekend Pascal vient de se terminer, néanmoins, j'ai trouvé qu'il était important de vous présenter ce joyau du patrimoine ollioulais : l'Église St-Laurent.

Bien sûr, vous êtes nombreux à la connaître, à venir vous y recueillir ou tout simplement la contempler pour le plaisir de yeux. Le coup d'œil est aussi bien pour l'intérieur que l'extérieur.

C'est la raison pour laquelle, j'ai pensé que ce petit article vous apporterait quelques informations supplémentaires.

Pour ceux qui ne la connaissent pas encore, elle vaut le détour ! Alors profitez si vous êtes à moins de 10 km, ce peut être un but de balade.

Brigitte, qui vous souhaite un confinement didactique.

Deux dates permettent de situer l'époque de la construction de l'église Saint-Laurent. En 1096, l'évêque auxiliaire de Toulon, Jacques de Palme, décida de constituer le chapitre de la cathédrale. L'église d'Ollioules fut attribuée comme prébende au chapitre, à charge pour les chanoines désignés de s'occuper de sa construction et de son administration. En 1143, l'église d'Ollioules est à nouveau citée pour déterminer les droits respectifs de l'évêque de Toulon et de l'abbé de Saint-Victor-lès-Marseille sur celle-ci.



L'observation de la façade permet de repérer facilement les phases de construction. Le bâtiment initial se composait vraisemblablement d'une nef et d'un chœur en abside orienté à l'est. Le premier cimetière consacré date de la création de l'édifice ; il était situé au sud-est du chœur. Les tombes les plus anciennes remontent au début du XII^{ème} siècle. Elles étaient profondément enfouies dans le substrat alluvial et étaient recouvertes de dalles. Les sépultures contenant des corps d'enfants étaient regroupées contre le chevet de l'église, au plus près de l'autel.

Entre 1372 et 1375 on construisit un mur d'enceinte qui englobait le château, la ville et l'église. Un premier clocher, peut-être inclus dans la fortification, était situé sous le clocher actuel ; il est attesté par les fouilles archéologiques de 1992-1993. Celle-ci ont permis de dégager plus de soixante-dix tombes et de déterminer qu'au XIV^{ème} siècle l'extension de la nécropole avait atteint l'actuelle rue République.

Progressivement, les potentialités du terroir agricole situé sur les rives de la Reppe permirent une extension des cultures et s'accompagnèrent d'un développement de la population. L'accroissement de la communauté rendit nécessaire un agrandissement de l'église dans le courant du XV^{ème} siècle.



En 1475, l'évêque de Toulon, Jean Huet, lors de sa visite pastorale, ordonna la restauration et l'agrandissement de l'édifice. La largeur fut portée à 17 mètres et on relia deux nefs latérales à la nef centrale par des arcs doubleaux. Voutées en berceaux et terminées par des absides en cul-de-four, elles s'ouvraient sur le parvis par une porte en plein cintre. Le style roman initial fut conservé. En 1517, l'église est mentionnée comme étant complètement restaurée. L'importance des travaux effectués rendit nécessaire une nouvelle consécration.

En 1652, de riches familles ollioulaïses financèrent la construction de chapelles latérales. L'édifice atteignit alors ses dimensions définitives. C'est également vers cette époque que fut installé le clocher actuel. La cloche date de 1784.

Source : Wikipédia

Page Santé : Et si on s'occupait de ses pieds

Sources : Union Française pour la Santé du Pied (UFSP) www.sante-du-pied.org, <https://www.e-sante.fr/>



Les **pieds** n'ont pas de chance ! Ce sont les grands oubliés de nos soins quotidiens qui bien souvent n'ont même pas le droit à leur crème hydratante jusqu'à la pointe des orteils. Enfermés toute la journée, malmenés dans les chaussures à talon, les **pieds** souffrent et finissent par développer une ribambelle de petits maux... qui vous cassent les **pieds** .

La perspective de se mettre bientôt en tongs fait prendre conscience qu'il est temps de porter une attention particulière à vos deux extrémités qui seront ravies de se faire bichonner pour retrouver la forme.

Les pieds ont leur journée

Créé en 2003 par l'Union Française pour la Santé du Pied (UFSP), la journée nationale pour la santé du pied fait de la prévention.

L'Union Française pour la Santé du Pied (UFSP) est l'Association de prévention, d'information et de communication auprès du grand public et des médias dans le domaine de la santé du pied et de la podologie. L'UFSP est une Association reconnue d'intérêt général.

La prochaine journée nationale de santé du pied aura lieu le JEUDI 10 JUIN 2021.



Les bons gestes pour prendre soin de ses pieds



Nos pieds, écrasés au moins plusieurs milliers de fois par jour, nous rendent bien des services... Et pourtant, loin des yeux et parfois difficilement accessibles, ils peuvent être négligés. Une toilette des pieds aux petits oignons (qui évitent les gros !) est le socle de la prévention.

- Quand vous sortez de la douche, séchez bien vos pieds pour éviter le développement des mycoses. Ne terminez pas votre douche avec de l'eau trop chaude.
- Hydratez vos pieds tous les jours avec une crème.
- Coupez régulièrement vos ongles "au carré" en évitant les coins, pour ne pas développer des ongles incarnés. Arrondir ensuite les angles à la lime. Pas de vernis à répétition qui asphyxie l'ongle.
- Retirez l'excédent de peau autour de l'ongle sans toucher au bourrelet, juste en dégagant le sillon.
- Préférez de l'eau tiède pour le lavage de vos pieds et pensez à bien sécher entre les orteils.
- Si vous remarquez des callosités, vous pouvez les atténuer avec une pierre ponce. Si vous utilisez une pierre ponce ou une râpe douce, ne le faites pas plus d'une fois par semaine et jamais si vous êtes diabétique.

Comment soigner et soulager les pieds

Aider à la cicatrisation de l'ampoule

Frottement inapproprié aidant, une seconde peau s'est formée, une sorte de cloque enfermant un liquide, à découper de façon stérile pour faciliter la cicatrisation si sa surface est importante et qu'une cicatrisation spontanée paraît impossible. À l'appui, une kyrielle de pansements spécifiques. Sinon, la laisser en place.



Voir un pédicure pour un ongle incarné

L'ongle est enchâssé dans le repli de peau adjacent, voire incarné, avec une inflammation, douloureuse, peut-être le signe d'une infection... Mieux vaut faire appel au pédicure pour les premiers soins et poursuivre avec des microcataplasmes d'argile à appliquer plusieurs fois par jour pour drainer cet embryon d'infection.

Soulager, traiter ou opérer le cor

Il s'agit d'une accumulation de peau (hyperkératose) au(x) point(s) de friction avec la chaussure, habituellement au-dessus d'une articulation (à la différence de l'œil-de-perdrix qui se développe entre les orteils). Le durillon, quant à lui, surgit sur le coussinet plantaire à la base des orteils. Poncer la pointe du cor s'il est superficiel ; sinon, c'est le podologue-pédicure qui opère : il enlève l'excroissance au bistouri ou à la lame de gouge. Et pour éviter que le cor ne récidive, changer de chaussures si le problème vient effectivement de là où l'on crée des zones tampons avec des pansements spécifiques (pour hallux valgus par exemple).

Soigner et réparer une crevasse

Le talon surtout, ultra sec, est sillonné de fissures ou même de crevasses. Pour se débarrasser de ces plaques d'hyperkératose, une pierre ponce douce ou un produit décapant à base d'urée. Seconde solution exfoliante, l'acide salicylique, pour une absorption ensuite optimisée du soin réparateur. La patte du podologue est indispensable si le fendillement est ancien, rebelle ou bien trop profond, pour un décapage plus vigoureux des couches cornées.

Faire disparaître une ou des verrues

Sur la plante apparaît une excroissance grisâtre hérissée de petites saillies rugueuses, circonscrite par un anneau de chair plus dure, souvent douloureuse à l'appui. Appliquer chaque jour juste dessus pendant au moins six semaines un produit adapté (à base d'acides ou de froid). Pour plus d'efficacité, enfermer la verrue et son produit sous pansement et limer au fur et à mesure du traitement le chapeau de la verrue. Les squames abritent le virus à l'origine de ce bobo, contagieux donc.

Si vous vous sentez désemparé(e) ou avez les pieds vraiment abîmés, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien, voire un podologue-pédicure.



Choisir un bon chaussant pour éviter les maux de pieds divers et variés.

Les chaussures sont souvent les grandes fautives, à force de frottements, de nos cors et durillons ! Il est donc important de bien choisir vos chaussures.

- Évitez le port de chaussures à talon de plus de 4,5 cm (pour les femmes) ainsi que les bouts pointus qui compriment les orteils.
- Préférez la fin de journée pour acheter des chaussures, elles seront ainsi plus adaptées à l'anatomie de vos pieds. Lors de l'achat, mesurez vos 2 pieds car les pieds peuvent être asymétriques, et il faut alors se baser sur le pied le plus long. Privilégiez les chaussures qui proposent des demi-pointures afin d'être chaussé au millimètre près.



- Respectez la largeur de vos pieds dans le choix de vos chaussures de confort car chaque individu a des pieds de morphologie différente. Ne comprimez pas vos pieds dans une chaussure trop étroite. Celle-ci se déformera et des maux de pieds apparaîtront. Le maintien de la chaussure se fera au niveau du cou de pied avec un laçage, ou une bande auto-agrippante et un contrefort renforcé à l'arrière.
- Pour des orteils douloureux qui souffrent de cors, de durillons, de griffes ou en marteaux..., choisissez un modèle avec une hauteur au niveau des orteils (empeigne) qui évitera tout frottement dans la chaussure.
- Si vous portez une semelle de correction faite par votre podologue, prenez un modèle de chaussures dont la semelle intérieure est amovible afin que l'espace du pied soit respecté et qu'il ne sorte pas de la chaussure. Une bonne semelle de marche doit être amortissante afin d'absorber les chocs liés à la marche.

- Si vous souffrez de diabète, vous devez choisir une chaussure sans coutures apparentes afin de ne pas blesser vos pieds fragiles.
- Choisissez des chaussettes en fibre naturelle (fil d'Ecosse ou coton).

Ce n'est pas votre pied qui doit s'adapter à votre chaussure mais votre chaussure qui doit s'ajuster à votre pied !

Des pieds en bonne santé sont le secret d'une bonne mobilité. Une personne qui bouge - sans pour autant être un sportif de haut niveau - vivra plus longtemps et plus heureuse. Mais, quand nos pieds sont de plomb, il devient plus difficile de profiter de la vie.



Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

Très chers Phénix lecteurs,

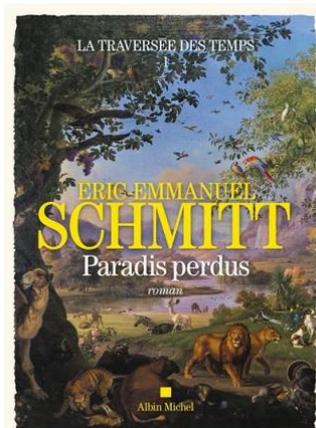
Cette semaine nous vous recommandons le tome 1 d'une œuvre monumentale et ambitieuse **d'Éric - Emmanuel Schmidt** : "**Paradis perdu**" paru en Février 2021.



Dans ce roman, E.E.Schmidt nous raconte l'histoire de l'Humanité à travers la voix de son personnage principal Noam, né à l'ère du Néolithique .

Dans le prologue, Noam se trouve à Beyrouth, à une époque où les hommes utilisent des boîtes lumineuses pour communiquer, pour envoyer des messages.

Il pense qu'il est temps pour lui de partager son secret : son immortalité. Il décide alors de raconter son épopée à travers les siècles.



Dans la 1ère partie, Le Lac, à l'ère du Néolithique, il ignore encore tout de son pouvoir. Il conte sa vie et celle de son village dont le chef respecté est son père. Il décrit la vie de sa communauté au sein d'une Nature qu'il respecte car elle est souveraine. C'est l'homme qui s'adapte à elle.

Dans la 2ème partie, Le Déluge, la Nature se manifeste violemment. Cet événement tragique marque un changement radical pour l'humanité et pour Noam qui prend alors conscience de son immortalité. Est-ce un cadeau ou un fardeau pour lui ?

Éric-Emmanuel Schmidt, conteur hors pair, crée des personnages forts, touchants, vivants et nous fait vivre intensément leurs aventures en se référant à des connaissances scientifiques, religieuses, philosophiques sans jamais nous lasser.

POISSON D'AVRIL

Attention, ceci n'est pas un canular... L'article qui suit est tout à fait sérieux...

Contrairement à l'appel à candidature lancé dans la gazette la semaine dernière, nous n'avons pas besoin d'un **gardien pour notre beau Phénix...** même si nous aurions bien aimé nous imaginer dans une aventure avec le sorcier Harry Potter... Geneviève et Jean-Michel sont de coquins farceurs...



Eh non, nous n'organiserons pas **d'élection Miss & Mister Phénix Ollioulais** cette année, et nous ne commanderons pas non plus de bikinis, maillots une-pièce, slip ou short de bain pour la saison à venir... même si quelques-uns ou quelques-unes d'entre vous auraient certainement bien apprécié être au premier rang pour admirer et commenter les défilés... Hihhi, moi aussi j'aime faire des blagues... Hélas non, rien de tout cela !



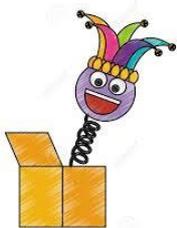
La Gazette de la semaine dernière sortant un 1^{er} avril, nous n'avons pas résisté à la tentation d'insérer l'une ou l'autre blague ou fausse information.

Mais d'où vient cette tradition mondialement connue ? Voici son histoire...

Corinne

Le Poisson d'avril, tout le monde le sait, n'est autre chose qu'un piège innocent que l'on tend à quelque personne amie, parente ou familière, le premier jour du mois d'avril. Donner un poisson d'avril à quelqu'un, c'est lui faire faire une démarche inutile, lui annoncer une nouvelle qu'on invente, l'envoyer au-devant de quelqu'un qui ne vient pas, en un mot, se divertir un peu à ses dépens, et éprouver sa patience.

Il s'agirait en fait d'une tradition française du XVI^{ème} siècle. L'origine du 1^{er} avril viendrait d'une décision prise en 1564 par le souverain Charles IX, beau-frère d'Henri IV. À cette époque, la France vivait au rythme du calendrier julien qui commençait l'année lors des premières douceurs de printemps, c'est-à-dire le 25 mars. Il était alors de coutume d'offrir des cadeaux pour célébrer la nouvelle année, tradition héritée des usages à Rome, où on baptisait ces présents « étrennes », en l'honneur de la déesse Strena. Les festivités se terminaient le 1^{er} avril. Avec l'édit de Roussillon, le roi Charles IX décida d'adopter le calendrier grégorien, plus en phase avec les planètes, qui faisait débiter l'année le 1^{er} janvier. La date fut étendue à tous les pays chrétiens par le Pape Grégoire XIII.



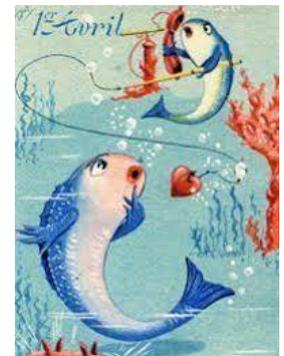
Mais beaucoup de personnes eurent du mal à s'habituer à ce nouveau calendrier et certains n'étaient même pas au courant que la date de la nouvelle année avait changé ! Ils continuèrent donc à s'offrir des cadeaux et des étrennes le 1^{er} Avril. Aussi, pour se moquer d'eux, quelques petits farceurs ont eu l'idée de leur offrir des cadeaux un peu spéciaux, des faux cadeaux, des cadeaux pour rire... Et c'est à partir de ce jour-là, raconte-t-on, que chaque année, au 1^{er} avril, petits et grands prirent l'habitude de se faire des blagues et des farces.

Pourquoi le poisson ?

Il existe plusieurs hypothèses qui justifient l'emploi du poisson comme symbole du premier avril :



- *Le frai* : au début du mois d'avril, alors que la pêche était interdite en France pendant la période de reproduction des poissons (le frai), les pêcheurs se voyaient "offrir" un hareng. Le poisson mort accroché dans le dos fut remplacé, au fil du temps, par un poisson de papier.
- *La religion chrétienne* : le 1er avril est proche de la fin du Carême dans la religion Chrétienne. Pendant 40 jours, le croyant n'avait pas le droit de manger de viande et ne pouvait alors manger que du poisson. Il est aussi possible que le poisson fasse référence à l'ictus chrétien, symbole utilisé par les Chrétiens du Ier au IVe siècle. Ichtus vient du grec ancien et signifie « poisson ».
- *L'astrologie solaire* : le poisson d'avril pourrait faire référence au dernier signe du zodiaque. Cela marquait alors la sortie de l'hiver. Ainsi au début du XXème siècle, on s'envoyait des cartes de 1er Avril illustrées par des petits poissons, pour se souhaiter amour, amitié et bonheur ! Les poissons étaient alors loin d'avoir une signification humoristique.



De Paris à Tokyo

La tradition du 1er avril est célébrée dans plusieurs pays :

En Belgique, aussi la tradition du poisson d'avril reste bien vivante : Les jeunes gens, dans les écoles, attachent un poisson en papier dans le dos de leurs camarades, de leurs parents, de leurs professeurs... La presse (tv, radio, journaux) diffuse ce jour-là des informations fausses mais crédibles. Parfois même les hommes politiques sont complices. Entre amis, on se fait aussi des blagues téléphoniques ou autres...

Aux Etats-Unis, mais aussi au **Royaume-Uni**, en **Australie**, en **Nouvelle Zélande** et dans tous les **pays anglophones**, c'est "The April Fool's Day" ou le jour de la duperie. Pas de poisson dans le dos, mais des blagues dites "April Fool's" (le dupe d'avril) ! Les farces durent le temps de la matinée et l'après-midi, tout le monde redevient sérieux... ou presque !

En Allemagne, on dit "April April" ou "Aprilscherz" au moment de faire sa blague ou juste après pour faire comprendre que c'est juste une blague de 1er avril.

Au Japon, le 1er avril est également le jour des farces, appelé "*bangusetsu*" qui veut dire "la saison des 10 000 absurdités". Mais pour les Japonais, le 1er avril marque surtout le début des danses des cerisiers en fleurs, les *sakura*... (Voir page 14 de cette gazette)

En Italie, tout comme en France, on accroche des poissons dans le dos et on fait des blagues le 1er avril.

En Russie, en **Suisse** ou en **Suède**, on fête "le jour des fous" et au **Brésil**, on fait des farces inoffensives le 1er avril appelé "*dia das mentiras*" ou "le jour des mensonges".

Quelques exemples de canulars

La BBC en 1957 : Un reportage sur la **culture des arbres à spaghettis** en Suisse. Dans son très sérieux magazine d'actualités Panorama, la télévision britannique diffuse un reportage de 3 minutes sur la culture de l'arbre à spaghettis, en Suisse, dans le canton de Tessin.

Le journaliste explique que grâce à un hiver très doux et à l'élimination des redoutés "charançons des spaghettis", les fermiers suisses se réjouissent d'une récolte exceptionnelle. Le commentaire est accompagnée d'images où l'on voit les paysans faire tomber des tonnes de pâtes des arbres.

Beaucoup de téléspectateurs se sont faits avoir par ce canular. Certains ont appelé la BBC pour savoir comment ils pouvaient eux aussi faire croître un arbre à spaghettis. Ce à quoi la BBC a répondu avec humour : "Placez une spaghetti dans un bocal de sauce tomate et croisez les doigts !



Le journal britannique *The Independent* en 1993 : Le journal de Londres annonce que **des archéologues ont découvert des vestiges du village d'Astérix**.

Il serait situé au Yaudet, près de Lannion en Bretagne, exactement à l'endroit où René Goscinny, le créateur de la BD, l'avait placé dans ses livres.

Les responsables du chantier de fouilles, le professeur Cunliffe, de l'Université d'Oxford, et le Dr Galliou, de l'Université de Brest, auraient trouvé des preuves comme quoi le village n'aurait jamais été occupé par les Romains. Dans les vestiges aussi : des pièces ornées de sangliers (le mets favori d'Obélix) et une collection exceptionnelle de menhirs.



La SNCF en 2009 : La compagnie utilise **la voix d'Homer Simpson pour ses annonces en gare**. La SNCF a eu l'idée originale de travailler avec Philippe Peythieu, la voix française d'Homer Simpson dans la série, pour faire sourire ses voyageurs en ce 1er avril dans une quinzaine de gares françaises (Rouen, Toulouse, Paris...): "Moi aussi j'peux la faire la musique : "tan, tan, tan, dan". Le train à destination de vot' bureau est bien arrivé. Allez zou ! Au boulot ! Mais vous pressez pas surtout..."

"Le train en provenance d'Alaska est attendu voie lactée. Attention aux ours et à la bordure du quai."

Le JT de 20H de France 2 en 2009 : **Les éoliennes ralentissent la Terre** et donc rallongent les journées. David Pujadas, présentateur du journal de 20H de France 2 s'est plié lui aussi avec humour à la tradition du poisson d'avril : L'un des sujets du journal était consacré aux éoliennes, qui feraient ralentir la rotation de la Terre... et rallongeraient les journées, les faisant passer de 24 à 25 heures...



La RATP en 2016 : **13 stations de métro changent de nom**

« Pour aller à Pomme de terre? Changez à Apéro sans passer par #Tweet » : Voilà comment la RATP a rebaptisé le vendredi 1er avril 2016 trois stations du métro parisien (Parmentier, Opéra et Télégraphe), mais également dix autres, parmi lesquelles Quatre-Septembre, devenue Premier Avril.

Un clin d'œil imaginé par la Régie des transports parisiens, qui a aussi renommé la station Crimée : Châtiment. Monceau est transformé en Ma Pelle, Saint-Jacques en Coquille, Cadet en Rousselle, Alexandre Dumas en Les Trois Mousquetaires, Château d'Eau en Château de sable et Pyrénées en Alpes.

Le nom de la station Anvers se lit par ailleurs à l'envers, et Joinville-le-Pont (RER A) devient Joinville-le-Pont Pon! Pon!

Pour ne pas trop perturber les usagers, seul un panneau sur deux a été changé sur les quais.



Le Printemps au Japon

La crise sanitaire qui dure maintenant depuis un peu plus d'une année nous prive de nombreuses activités, divertissements, sorties. Mais, même s'il n'est pas possible de faire des voyages, rien ne nous empêche de rêver.

Embarquez donc avec moi pour le Japon à la découverte des cerisiers en fleurs.

Corinne



Le printemps au Japon rime avec SAKURA...

Sakura est le mot japonais qui correspond aux cerisiers ornementaux du Japon et à leurs fleurs.

Les *sakura* ont une présence très forte dans la société et la culture japonaise. Ils tiennent une place de première importance dans la plupart des jardins japonais et des parcs publics, écoles et bâtiments publics japonais. Leur floraison au printemps est célébrée à travers tout l'archipel (on appelle cela *hanami* ou *ohanami*) et offre des paysages absolument superbes.



La floraison des cerisiers ne dure qu'une à deux semaines. Cet événement tant attendu est soumis aux conditions météorologiques : le froid, le chaud, la pluie ou le vent peuvent ralentir, accélérer, ou raccourcir le temps de la floraison.

Il faut également distinguer le moment où les fleurs de cerisier éclosent, *kaika*, de celui où elles atteignent leur pleine floraison, *mankai*. S'il n'y a pas d'intempéries, il se passe à peu près sept jours entre ces deux moments et les fleurs ne restent épanouies qu'environ cinq ou six jours. Il y a donc au maximum deux semaines entre l'éclosion des boutons et la chute des fleurs.

Si la période entre l'éclosion des fleurs de cerisier et leur pleine floraison est réduite, il est néanmoins possible d'admirer les cerisiers en fleurs à travers tout le Japon de début mars à début mai. En effet, l'archipel nippon s'étendant sur plus de 3 000 km du nord au sud, *sakura zensen*, "l'avancée du front de floraison des cerisiers", suit une progression du sud au nord, des îles d'Okinawa à celle de Hokkaido.

On recense plus de 100 variétés de cerisiers dans l'archipel. Cela permet de voir la floraison d'au moins une espèce entre début mars et début ou mi-mai, selon les régions.

Les différentes variétés se distinguent par la forme et le nombre de pétales des fleurs (d'un minimum de cinq pétales à plus de cent) et leur couleur, qui varie du blanc au jaune, ou encore au rose foncé, en passant par toutes les nuances du rose pâle. Certaines espèces changent même de couleur au cours de leur floraison (*Fugenzo*).

La variété *Somei yoshino*, avec ses fleurs à cinq pétales de couleur rose très pâle, presque blanches, est la plus célèbre et la plus répandue.



Petit périple photographique au pays des cerisiers en fleurs



Les cerisiers du sanctuaire Takenaka Inari Jinja à Kyoto



Sakura illuminés dans le parc Hirosaki



Château d'Himeji

La forteresse d'Himeji, ou le Héron blanc, est l'un des plus anciens monuments du Japon médiéval. Trésor culturel du pays, il a été construit au XIVe siècle. C'est l'un des douze derniers châteaux en bois du Japon.

© SeanPavonePhoto

Kawazu, préfecture de Shizuoka

La ville de Kawazu est réputée pour son festival des cerisiers, notamment grâce au Kawazu Sakura. Cette variété de cerisiers, présente par milliers dans la ville, fleurit dès le mois de février, soit un mois plus tôt que les autres espèces.

© jirobkk



Mont Yoshino

Océan de cerisiers en fleurs dans la province de Nara, sur le mont Yoshino, un site sacré classé à l'Unesco, qui compterait quelque 30 000 sakuras.

© Stéphane Bidouze

Sentier des philosophes à Kyoto

Située au nord-est de Kyoto, cette promenade plantée d'arbres, autrefois empruntée par le fondateur de l'école philosophique de Kyoto, Kitarô Nishida, longe un petit canal entre le Pavillon d'argent (Ginkakuji) et le temple Eikando Zenrin-ji.

© ぴた



Jardin Sankei-en à Yokohama

Enchantement assuré dans ce jardin de style japonais traditionnel situé à Yokohama, dans les environs de Tokyo.

© saravut

Pagode Chureito

La magnifique vue sur le mont Fuji depuis la pagode Chureito, située sur le mont Arakura, est l'une des plus belles cartes postales du Japon.

© Travel mania

Source :

vivreljapon.com/routard.com/kanpai.fr/wikipedia.org



Une Histoire de Poissons

Le printemps est arrivé... Avril apporte les prémices du beau temps, les fleurs peignent nos jardins de couleurs chatoyantes et les oiseaux préparent leurs nids, c'est la saison des amours... Mais il n'y a pas que les humains ou les oiseaux qui tombent amoureux. Voici un petit article que j'ai lu dans la newsletter d'Artips/Scientips qui parle d'une petite étude sur l'amour chez les poissons ... Bonne lecture... Corinne

Où l'on découvre que les poissons aussi vivent d'amour et d'eau fraîche.

" Ce qui rend les poissons tristes c'est que, quand ils pleurent, personne ne s'en aperçoit. "

- Grégoire Lacroix -

https://newsletters.artips.fr/Scientetips/Poissons_Amoureux/?uiad=eccc9bf0ed

CULTURE : LE LOUVRE EN VIRTUEL

Le Louvre donne accès sur internet à l'ensemble de ses œuvres



Source : Var Matin du 26.03.2021

Le Louvre a ouvert une nouvelle base de données où l'ensemble des œuvres de ses collections, qu'elles soient exposées ou non, est accessible gratuitement au public via internet, avec déjà des notices sur les trois quarts d'entre elles.

"C'est une étape préparée depuis de nombreuses années avec pour objet de servir le grand public comme le public des chercheurs. L'accessibilité est au cœur de nos missions", a souligné dans une visioconférence le président-directeur du Louvre Jean-Luc Martinez.

Le nouveau site comprend déjà plus de 482.000 notices largement illustrées, soit environ trois-quarts des collections. Il remplace l'ancienne base Atlas, dont le périmètre se limitait aux œuvres exposées.

La consultation permettra aussi bien d'approfondir les œuvres emblématiques que de consulter par exemple des séries archéologiques fragmentaires d'antiquités grecques.

Collections.louvre.fr (<https://collections.louvre.fr>) a été pensé à la fois pour les chercheurs et les amateurs avec de nombreuses entrées, parcours, outils, notices...

La plateforme couvre aussi le musée Delacroix (qui dépend du Louvre), les sculptures des Tuileries et les œuvres récupérées en Allemagne depuis 1945 et confiées à la garde du Louvre dans l'attente de leur restitution éventuelle à leur propriétaire spolié.

Une œuvre pourra être cherchée, qu'elle soit exposée dans les salles, en dépôt dans d'autres institutions ou dans les réserves, notamment celles entreposées dans le nouveau centre ultramoderne à Liévin (Pas-de-Calais).

A cette plateforme, s'ajoute un nouveau site internet, louvre.fr (<https://www.louvre.fr>), qui se veut plus ergonomique, plus visuel, plus immersif, plus narratif.

Il est accessible en français, anglais, espagnol et chinois, faisant aussi une large place à l'image et à la vidéo. Il a été conçu en priorité pour une utilisation pratique sur tablette ou smartphone, des études ayant montré que les consultations se faisaient déjà à 60% par ces biais. Il est pensé pour tous publics, des scolaires aux nombreux touristes étrangers, avec des entrées généralistes.

"Il y avait une appétence du public pour le récit" autour des œuvres et du musée "à laquelle nous avons répondu", a souligné Dominique de Font-Réaulx, directrice de la médiation et de la programmation culturelle, expliquant qu'"une large place a été donnée à l'image fixe et animée" pour accompagner ces récits dans le plus grand musée du monde.

L'année Covid 2020 avait été marquée par une explosion des visites du site du Louvre et sa présence accrue sur les réseaux sociaux : 21 millions de visites sur louvre.fr et dix millions d'abonnés sur les réseaux.

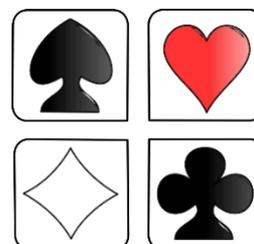
EXERCICE CÉRÉBRAL

Casse-tête de cartes :

Un magicien prend quatre cartes dans un jeu de tarot et tire un valet, une dame, un roi et un as.

Saurez-vous déterminer quelles sont les couleurs de ces cartes et quelle est leur disposition à l'aide des indices suivants ?

- Indice 1 : un pique est à côté d'un carreau
- Indice 2 : un trèfle est immédiatement à gauche du roi ou de la dame.
- Indice 3 : le roi est immédiatement à droite d'une carte rouge
- Indice 4 : La carte la plus à droite n'est pas un cœur
- Indice 5 : l'une des cartes du milieu est le valet
- Indice 6 : le roi et la dame ne sont pas l'un à cote de l'autre.



Allez bon courage, faites travailler vos méninges.
Résultats la semaine prochaine dans notre gazette.

Solutions : Exercice cérébral édition du 01/04/2021 :

Trouvez l'erreur : travail à durée variable

On a coutume de dire que le compagnonnage est difficile et exténuant.
L'affirmation est -elle vérifiée ?

Les compagnons du tour de France travaillent en moyenne 8 heures par jour, soit un tiers de la durée totale des 24 heures d'une journée.

Leur durée annuelle de travail équivaut donc au tiers de 365 jours de l'année, soit environ 122 jours. Mais ils chôment les deux derniers jours de la semaine., ce qui représente 104 jours par an.

En retranchant 104 jours de 122 jours il ne leur reste que 18 jours de travail.

Mais le cumul des jours fériés et des congés représente plus de 18 jours dans l'année.

Conclusion : Les compagnons du tour de France ne travaillaient pas.

Cette affirmation est fausse évidemment mais pourquoi ?

A vous de trouver l'erreur.

Solution : La soustraction des weekends, des jours fériés et des congés aurait dû être faite avant la division par trois.



Le mathématicien et les ratures :

Pour ses recherches en algèbre un mathématicien inscrit sur un papier les nombres entiers de 1 à 30 inclus. Puis il en raye certains de telle manière qu'il ne reste plus aucun nombre entier qui ne soit pas le double d'un autre.

Quels sont ces nombres entiers ?

Solution : Il reste les 20 nombres entiers suivants : 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 28 et 29.

Le Courrier des Lecteurs

Merci pour tous les poissons,
d'avril bien sûr !
Marie ch

JOYEUSES FÊTES DE PÂQUES À TOUTE L'ÉQUIPE 🐣
Un petit « clin d'œil » à Brigitte pour son joli poème 😊
Votre « Gazette tout chocolat » est un vrai régal 😊... à lire
sans modération 😊
Amicalement Marguerite et ses filles

Merci pour ce gentil message je l'ai dévoré des yeux.
J'espère que tout cela se terminera un jour mal (mal barré)
et que nous pourrons tous nous revoir.
Gros bisous.
Raymonde

Merci, pour les chocolats!
Bonnes Pâques à vous toutes et
tous!!! Annie

Coucou !
J'ai eu de gros soucis avec ma boîte mail aussi je n'ai pas pu vous
féliciter pour tout le travail que vous accomplissez et pour vous
remercier de la gazette qui est chaque fois très intéressante.
C'est vraiment super ce que vous faites !
Je vous souhaite de joyeuses fêtes de Pâques !
Bisous à toutes
Josiane

Merci à tous à bientôt
Jean Claude

Coucou Geneviève et Corinne,
Le numéro de Pâques est fantastique! La documentation et les
conseils de Brigitte deviennent indispensables à
nos vies "entre parenthèses". Et puisque le chocolat retarde le
vieillessement des cellules, n'hésitons pas.
Amitiés à toute l'équipe communication.
Roger et Gisèle

MERCI ...

*Vos messages nous apportent beaucoup de bonheur, ainsi que l'énergie et
l'envie de poursuivre l'écriture hebdomadaire de cette gazette.*

*Nous remercions particulièrement nos fidèles « journalistes » qui
préparent chaque semaine des articles à vous transmettre.*

*Bien amicalement,
Geneviève et Corinne*

Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com

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