

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 3 Décembre 2020



Au sommaire de cette édition :

- Page 1 : Mot de la rédaction
- Page 2 : Une salle de Sport à la Maison
- Page 3 : CoDyGo avec Christiane
- Page 4 : Le Qi Gong en questions – Partie 2
- Page 6 : Balade au fil du Destel
- Page 6 : Gaspard de Besse
- Page 7 : St-Nicolas : Origines et Traditions
- Page 10 : Musique Country
- Page 10 : Une Fable de Brigitte
- Page 11 : Atelier Cuisine de Cristiane : Histoire de Chou
- Page 12 : Loisirs créatifs : Petits pots et senteurs d'hiver
- Page 13 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 13 : Coin Culture
- Page 14 : Exercice Cérébral

Très chers adhérents du Phénix Ollioulais,

Vous avez été nombreux à réagir à notre gazette et à envoyer des petits mots encourageants et amicaux. De tout cœur, nous vous en remercions.

Avec cette 5^{ème} gazette, nous continuons à garder le contact avec vous. Toujours en quête de nouvelles idées et avec l'aide des animateurs qui nous envoient des publications, nous cherchons à vous proposer des sujets variés d'activités physiques et cérébrales.

À quelques jours du 6 décembre, fête de St-Nicolas, nos attaches belges et lorraines nous rattrapent... et c'est pourquoi vous découvrirez dans cette édition un petit article sur les origines et traditions de cette fête célébrée en Belgique et dans l'Est de la France, mais également dans les Hauts de France, en Allemagne, au Luxembourg, aux Pays-Bas,...

En attendant impatiemment de vous retrouver, nous vous envoyons tous nos vœux de patience, courage, positivité et bonne santé.

Bonne lecture, et Bonne St-Nicolas

Bien amicalement,

Les complices de la rédaction : Geneviève et Corinne



Une Salle de Sport à la Maison



*On applique bien les conseils, je suis avec vous, bonne séance.
Prenez soin de vous.*

Brigitte /Animatrice de Gym

On affine sa taille avec un balai

L'accessoire qu'il vous faut : un manche à balai classique, léger

Comment réaliser cet exercice ?

- Debout, ouverture plus large que les épaules, positionnez le manche derrière les **épaules** ou **au-dessus de la tête** (selon votre souplesse).
- Effectuez lentement une rotation vers la droite, puis vers la gauche.
- Pensez à rentrer le bas du ventre.
- A faire 20 fois de chaque côté.

Cet exercice à faire avec un balai est parfait pour... étirer et tonifier les obliques, ces muscles qui marquent la taille et qui ont tendance à s'épaissir au moment de la ménopause.



On tonifie ses bras avec des bouteilles d'eau

L'accessoire qu'il vous faut : 2 bouteilles d'eau de 50cl.

Comment réaliser cet exercice ?

- Une bouteille dans chaque main, allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, (angle droit) les **bras** en croix.
- Levez 10 fois les bras, en gardant les coudes bien tendus.
- Les mouvements doivent être lents : inspirez sur la montée, expirez sur la descente.
- Attention à bien rentrer le **ventre** et à ne pas creuser le dos ! Enchaîner 3 séries.

Cet exercice à faire avec des bouteilles d'eau est parfait pour... les bras un peu ramollos, mais aussi pour renforcer les épaules et les muscles sous la **poitrine**. Un exercice de base pour mettre le buste en valeur.



On muscle ses jambes avec une ceinture

L'accessoire qu'il vous faut : une ceinture en cuir souple

Comment réaliser cet exercice ?

- Allongée sur le dos, la jambe droite est fléchie, la jambe gauche levée à la verticale.
- Passez la ceinture sous le pied gauche.
- Tirez sur la ceinture, pour abaisser la jambe vers la poitrine, tout en poussant le talon vers le ciel et en gardant le pied flex.
- Gardez la position 1 min, puis changez de jambe. À faire 5 fois de chaque côté.

Cet exercice à faire avec une ceinture est parfait pour... allonger les fibres musculaires et les structures tendineuses situées à l'arrière des jambes (mollet, tendon d'Achille, ischio-jambier) et aussi pour redonner de la **souplesse** au bassin.



On gaine ses abdos avec une chaise

L'accessoire qu'il vous faut : 1 chaise avec des accoudoirs

Comment réaliser cet exercice ?

- Installez-vous assise, le dos droit, les avant-bras posés sur les accoudoirs.
- Montez les genoux et maintenez la position 10 secondes.
- Recommencez 20 fois.



- Au fur et à mesure des séances, augmentez la difficulté en maintenant la position 20 secondes, puis 40 secondes...

Cet exercice à faire avec une chaise est parfait pour... faire travailler le transverse, le muscle spécialisé dans le **ventre plat**, notamment en dessous du nombril.

On travaille l'intérieur des cuisses et la tonicité avec un coussin

L'accessoire qu'il vous faut : un coussin bien ferme

Comment réaliser cet exercice ?

- Allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies.
- Placez le coussin entre les genoux. Laissez une main juste au-dessus du pubis.
- En expirant, serrez fort le coussin, "aspirez" toute la zone sous le nombril (votre main doit descendre) et contractez le périnée.
- Inspirez en relâchant le ventre et le périnée. Et recommencez 20 fois
- **Cet exercice à faire avec un coussin est parfait pour...** galber la zone à **l'intérieur des cuisses** particulièrement sujette au relâchement, mais aussi pour entretenir la tonicité du **périnée**.



Source : *Femme Actuelle*

CoDyGo avec Christiane

Coucou CODYGIRLS & BOYS

Allez viens! On continue de bouger et de danser !

Cette fois-ci, je vous mets différents styles de danses.

Dans la vidéo de l'échauffement le sport est mis en avant. Puis différents rythmes de danses avec Marc Bosmans.

Faites-les selon la musique que vous aimez, qui sait, peut-être toutes ! 😊

✚ Une musique que j'aime bien, Suavemente (en français : "en douceur") est une chanson de merengue (en espagnol) pour celles ou ceux qui veulent l'apprendre.

Et un retour au calme avec Jay qui vous dit : Nan neoreul Saranghae = je vous aime en Coréen



Continuons nos activités favorites ! Tout en gardant le sourire ! 😊

Christiane

Echauffement : Allez viens bouge avec nous remix

<https://www.youtube.com/watch?v=wj9E1THQZNc&list=RDTJcheVGQ52k&index=9>

Danse 1: Slow jive; Swing the Mood:

<https://www.youtube.com/watch?v=4WcwqKpdXYU&list=PL813D39532B319A31&index=28>

Danse 2: Mambo; Nobody but me

https://www.youtube.com/watch?v=dczoYUT2u_k&list=PL813D39532B319A31&index=15

Danse 3: Bachata; Bailando Dos

<https://www.youtube.com/watch?v=6E2c4t57oxo&list=PL813D39532B319A31&index=4>

Danse 4 : ✚ Merengue ; Suavemente

<https://www.youtube.com/watch?v=cPDCEGfm3LA>

Retour au calme: In the Summer

<https://www.youtube.com/watch?v=v1Z51vk4RdA&t=42s>

Le Qi gong en questions - Partie 2

Dans l'édition du 19 novembre, Virginie avait abordé : Qu'est-ce que le Qi Gong ? et D'où vient le Qi Gong ? Elle nous propose aujourd'hui de répondre à cette question :

Quels sont les bienfaits du Qi Gong ?

Santé, longévité et joie de vivre

Du point de vue de la pensée chinoise traditionnelle, **Santé et longévité** sont visées par la pratique du Qi gong grâce à l'harmonisation des cinq organes (cœur, reins, foie, poumons, rate) selon la médecine chinoise. Derrière le terme santé, on entend la réduction du stress, la capacité à améliorer la souplesse et la concentration, une meilleure qualité du sommeil, et le développement de la vitalité et de la paix intérieure. Tout pratiquant chemine alors sur la voie pour se garder en bonne santé en appliquant le principe des sages qui « n'attendent pas d'avoir soif pour creuser un puits ». Mais encore, comme le dit Liu Dong, maître en Qi gong : « L'esprit de l'homme est comparable à l'eau d'un lac. Si l'esprit est troublé, aucun spectacle de la nature ne peut s'y refléter distinctement. Ce n'est qu'avec le calme du cœur, la clarté de l'esprit et de la pensée qu'un beau paysage naturel peut envoyer dans le cerveau des informations nettes et distinctes qui seront, à travers le corps entier, transmises à chacune de nos cellules ».

Ainsi on peut attribuer de la valeur à la santé et la longévité car elles apportent aussi la joie de vivre. Le Qi gong permet de renforcer son corps, pacifier son esprit pour gagner en connaissance de la nature humaine et développer ainsi la bienveillance envers son prochain. Tout un programme...



Les techniques destinées à cultiver l'esprit et à préserver la santé pour prolonger la vie sont apparues à une époque très reculée de l'histoire chinoise.

Les bienfaits du Qi Gong sur la santé, prouvés par la science occidentale

Les pratiquants chinois connaissent les bienfaits du Qi Gong depuis des siècles, mais aujourd'hui la recherche occidentale s'y intéresse de près, et confirme que le Qi Gong peut aider à prévenir et à gérer de nombreux problèmes de santé. Cette pratique est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées et les personnes chroniquement stressées. En 2010, une analyse publiée dans l'American Journal of Health Promotion, a révélé, après examen de soixante-dix-sept articles sur le Qi Gong, que de nombreux avantages significatifs sont associés à cette pratique. Parmi ces avantages : une **meilleure densité osseuse**, des **effets bénéfiques sur le système cardio-pulmonaire**, un **meilleur état physique**, une **réduction des chutes pour les personnes âgées** (et des facteurs de risque associés), une **amélioration de la qualité de vie**, une **amélioration de l'état psychologique** et une **meilleure fonction immunitaire**.



Le Qi gong abaisse la tension artérielle et améliore la santé cardiaque

Les mouvements associés au Qi Gong permettent de stimuler l'énergie naturelle, le Qi. Beaucoup de pratiquants de Qi Gong témoignent d'une sensation de chaleur et d'énergie après leur pratique. Dans la science occidentale, cette idée est matérialisée par la capacité du Qi Gong à **améliorer la circulation sanguine et le drainage lymphatique**. Certaines pratiques comportent des mouvements lents, réguliers, profonds et lisses. Cela aide à **calmer le cœur**.

Les résultats des recherches scientifiques indiquent que la pratique du Qi Gong a eu pour effet d'abaisser significativement la tension artérielle chez les sujets actifs. Les mesures prises au début ainsi qu'à la fin

des expériences indiquent que leur pression systolique moyenne est passée de 152 mmHg à 137,3 mmHg, et leur pression diastolique moyenne de 97,2 mmHg à 83,6 mmHg. Chez les sujets du groupe témoin, ces données sont restées stables tout au long de l'essai, soit environ 150 mmHg de pression systolique et environ 95 mmHg de pression diastolique.

De plus, les patients du groupe qui pratiquaient le Qi Gong avaient acquis une meilleure estime d'eux-mêmes au cours de cette période et adopté une attitude plus positive quant à leur capacité à maîtriser leur tension artérielle.

Les auteurs de l'étude soulignent que l'hypertension artérielle est un facteur de risque reconnu dans l'incidence des troubles cardiovasculaires, notamment l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral (AVC) et l'insuffisance rénale. Ils font remarquer que les traitements non médicamenteux de l'hypertension artérielle ont l'avantage de ne pas causer les effets indésirables associés aux antihypertenseurs de synthèse.

Le Qi Gong réduit le stress

Une revue de 2014 publiée dans le Journal international de la médecine comportementale a révélé que les interventions de Qi Gong ont des effets bénéfiques pour diverses populations sur le bien-être psychologique, la **dépression**, l'**anxiété** et la gestion générale du **stress**.

Les résultats montrent également une réduction significative des indicateurs de niveau de stress : **baisse du cortisol**, diminution des ondes bêta et **augmentation des ondes alpha**.

Parce que le stress et la digestion sont étroitement liés, le Qi Gong peut également aider dans les problèmes comme la **gastrite** et les **ulcères**.

Le lien entre les mouvements du corps, le souffle et la concentration explique en quoi le Qi Gong permet **d'améliorer les fonctions du système nerveux parasympathique**, donc de calmer le corps et l'esprit, de réduire la nervosité et la tension musculaire, d'améliorer la respiration profonde pouvant agir sur les problèmes de sommeil.

Le Qi Gong renforce le système immunitaire

De nombreuses études in vitro et in vivo ont examiné l'effet du Qi Gong sur différents paramètres de l'immunité. Plusieurs ont indiqué que l'émission de Qi par des maîtres ou la pratique régulière du Qi Gong pouvaient avoir un **effet mesurable sur la production de diverses cellules immunitaires**, comme les monocytes, les lymphocytes, les cellules tueuses naturelles (cellules NK), les neutrophiles, etc. Bien que ces résultats soient encourageants, leur portée clinique est encore limitée. Mais selon la majorité des auteurs, il semble justifié de poursuivre les recherches.



Le Qi Gong améliore la qualité de vie des personnes âgées atteintes de cancer

En 2010, une recherche sur les effets du Qi Gong a été menée auprès de 162 patients atteints du cancer. Ils ont été répartis en 2 groupes : Qi Gong (15 minutes de discussion sur la santé, 45 minutes d'exercices et 30 minutes de méditation, 2 fois par semaine, durant 10 semaines) et groupe témoin recevant les soins d'usage. Les résultats indiquent qu'à la fin du traitement, la **qualité de vie**, la **fatigue**, l'**humeur** et les paramètres mesurés d'inflammation des personnes du groupe Qi Gong s'étaient améliorés par rapport au groupe témoin.



De manière générale, nous pouvons dire que le Qi Gong agit sur toutes les grandes fonctions de l'organisme, et qu'il constitue un excellent outil de prévention et de bien-être. Et si comme la définit l'OMS, la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité », on peut dire que le Qi Gong est sur la bonne voie...

Balade au fil du Destel

Brigitte nous emmène virtuellement en balade à la découverte du patrimoine naturel Ollioulais, le cours du Destel, avec une vidéo sur la chaîne Youtube de Bruno B. consacrée à la randonnée Ultra-légère.



« Quelques images du DESTEL, randonnée faite par certains (souvenirs) et plaisir des yeux pour d'autres » : <https://www.youtube.com/watch?v=6Vs3lubw7Do>



Un peu d'HISTOIRE

Pour continuer dans les gorges d'Ollioules, Brigitte vous propose de découvrir l'histoire de Gaspard de Besse avec la lecture d'un article écrit ce 22 novembre 2020 dans Var Matin par André PEYREGNE :

« La mort de Gaspard de Besse, bandit de l'Estérel »

À l'automne 1781, le « voleur séducteur », considéré comme un Robin des bois varois, est arrêté à l'âge de 24 ans et condamné au supplice de la roue.

C'est horrible. En ce mois de novembre 1781, on a trouvé dans notre région des têtes de mort clouées aux arbres. Une dans la forêt de Cuges, une autre dans la forêt de l'Estérel, une autre dans le bois des Taillades dans les Bouches du-Rhône.

Ces têtes sont celles de trois bandits qui ont sévi dans l'Estérel, ont été arrêtés, condamnés et décapités : à Cuges la tête de Joseph Augias, dans l'Estérel celle de Jacques Bouilly, aux Taillades celle de leur chef, Gaspard de Besse. Elles ont été ainsi exposées pour montrer l'exemple et faire peur aux voleurs. Les trois bandits ont été condamnés à mort et exécutés le 25 octobre 1781.



Bagnards et déserteurs

Gaspard de Besse est le plus connu. La légende a conservé de lui l'image d'un « Robin des bois de l'Estérel » – celle du bandit qui volait les riches pour donner aux pauvres. Il est né en 1757 près de Brignoles, dans le village dont il porte le nom. Sa famille est pauvre. Pour survivre, il vole. Il devient un chef de bande. Un jour, le groupe est en embuscade sur la route de Brignoles. Survient un homme : « La bourse ou la vie, crie l'un des bandits ! »

Gaspard s'interpose : « Laissez-le ! »

Il a reconnu un habitant de Besse qui se rend chez un médecin. Gaspard a des principes : on ne touche pas aux gens de son village, surtout s'ils sont en difficulté... Avec Joseph Augias, de La Valette, échappé des galères, et Jacques Bouilly, bandit de Vidauban, il organise un piège dans les gorges d'Ollioules. Barrant la route à l'aide de rochers, à la nuit tombée, ils contraignent une diligence à s'arrêter. Deux des bandits sortent alors de l'ombre pour proposer au cocher de dégager la route. Remerciements du cocher et des voyageurs ! Pendant que tout le monde s'affaire sur la route, Gaspard vole les valises sur le toit de la voiture. Les voyageurs repartent après avoir distribué des pourboires à ceux qui les avaient aidés. Ce n'est qu'à Toulon qu'ils s'apercevront qu'ils ont été volés. La bande de Gaspard s'agrandit. Bagnards évadés, déserteurs de l'armée se joignent à lui. Mais celui-ci est fidèle à son code d'honneur : aucune

violence ni assassinat. Un jour où l'un de ses hommes coupe le doigt d'une voyageuse pour lui voler sa bague, il le tue sur place. Un autre où il rencontre une femme en pleurs à qui un huissier a saisi ses économies, il lui donne de l'argent et fait dévaliser l'huissier. Il parcourt l'Estérel. L'auberge des Adrets est un de ses repères. Les routes de la forêt sont faciles pour attaquer les voyageurs. Au printemps de 1780, il finit par être arrêté. Il s'évadera de la prison de Draguignan. Mais, le 21 octobre, les gendarmes entourent la maison d'Augias à Cuges. Un homme saute par la fenêtre. Il est ceinturé : c'est Gaspard. Cette fois-ci, il est définitivement pris. Il sera jugé avec ses complices. Le 14 octobre 1781, Gaspard, Bouilly et Augias sont condamnés à être menés tête et pieds nus, en chemise, la corde au col, tenant un flambeau de cire ardent, par tous les lieux et carrefours de la ville d'Aix-en-Provence et, notamment, devant la porte principale de l'église Saint-Sauveur, pour y faire amende honorable et, ceci fait, être conduits sur l'échafaud dressé sur la place du boulevard pour y avoir les bras, les jambes, les cuisses et les reins rompus et être exposés sur une roue, la face tournée vers le ciel, pour y rester jusqu'à ce que mort s'en suive, puis être décapité. Le 25 octobre à 11 heures du matin s'ébranle un sinistre cortège. Trois condamnés sont encadrés par un cordon de soldats.

“ Un de ses hommes coupe le doigt d'une femme pour lui voler sa bague, il le tue sur place”

Les femmes lui envoient des baisers

Le beau Gaspard de Besse, âgé de 24 ans, se trouve au centre. Tout au long du parcours, les femmes lui envoient des baisers depuis les fenêtres. Il répond en souriant. Il est rasé de frais et a refusé de revêtir la tenue des condamnés. C'est sa tournée d'adieu. Vers midi Gaspard est attaché sur la roue. En ce jeudi matin ensoleillé, une foule compacte se presse autour de l'estrade.

On perçoit le bruit grinçant de la roue qui tourne et les chocs affreux du bâton du bourreau briseur de membres. La foule laisse échapper des gémissements horrifiés. Un prêtre bénit les mourants. C'en est fini du beau bandit. Il ne détroussera plus les voyageurs de l'Estérel. D'autres le feront à sa place...

Saint-Nicolas : Origines et Traditions



Dans quelques jours, de nombreux enfants de Lorraine, d'Alsace, du Nord de la France, de Belgique, ... vont attendre impatiemment la venue du grand Saint.

Un personnage réel est à l'origine de cette tradition :

Il s'agit de l'**évêque Nicolas de Mire**, connu aussi sous le nom de Nicolas de Bari, né à la fin du III^{ème} siècle en Lycie, au sud de la Turquie actuelle. Il était réputé pour sa générosité, sa bienveillance et sa bonté.

Victime des persécutions des Romains à l'encontre des Chrétiens, il serait mort à Mire le 6 décembre 343. Au XI^{ème} siècle, ses ossements ont été ramenés par des marchands italiens à Bari, dans les Pouilles.



Basilique San Nicola de Bari

De nombreux miracles lui ont été attribués après sa mort et il devint le patron des enfants, des marins, ainsi que des prisonniers et des célibataires.

La légende de Saint-Nicolas raconte que 3 enfants qui étaient partis glaner dans les champs se perdirent en chemin et allèrent demander assistance chez un boucher. Celui-ci les fit entrer dans sa maison puis les tua, les coupa en morceaux et les plaça dans son saloir. Des années plus tard, St-Nicolas sur son âne vint frapper à la porte du boucher en quête d'un gîte pour la nuit et lui demanda de lui servir du petit salé. Le boucher lui avoua son crime. St-Nicolas posa les doigts sur le saloir et ressuscita les 3 petits enfants. En guise de punition, le boucher fut enchaîné à l'âne et c'est ainsi qu'il devint le Père Fouettard, personnage au mauvais caractère qui réprimande les enfants qui n'ont pas été sages.



Saint Nicolas est le Saint protecteur de la Lorraine depuis 1477 : René II, duc de Lorraine, affronte en 1477 lors de la bataille de Nancy l'armée de Charles le Téméraire. Il place ses troupes sous la protection du saint et triomphe : le saint va rester attaché à la Lorraine, et vice versa.



Basilique Saint Nicolas de Port

Saint Nicolas est aujourd'hui un marqueur identitaire pour les Lorrains.

En 1098, un chevalier Lorrain du nom d'Aubert de Varangéville rapporte une phalange du Saint à Port près de Nancy. Elle est déposée dans une chapelle et Port deviendra Saint Nicolas de Port. Des personnalités sont venues s'incliner devant cette relique, de Jeanne d'Arc à Louis XIV, en passant par Henri IV et ... la reine mère d'Angleterre.



Chaque année, le 6 décembre, de nombreuses communes organisent un défilé dans les rues.

L'un des plus connus en France est sans doute celui de la ville de Nancy.

Installé sur un char, accompagné de son âne et de Père Fouettard, vêtu de rouge ou de violet et paré de sa mitre et de sa crosse d'évêque, St-Nicolas distribue des cadeaux et des friandises (oranges, pain d'épice).

Dans la tradition, la veille du 6 décembre, les enfants déposent devant chez eux ou au pied de la cheminée un verre d'eau ou de bière pour St-Nicolas et des carottes et des morceaux de sucre pour son âne. Le matin, ils découvrent, enchantés, les cadeaux et les friandises que St-Nicolas a déposés pour eux.



Henri Dès chante la légende de St-Nicolas :

<https://www.youtube.com/watch?v=94J6SjheH5s>

Chanson traditionnelle des enfants :

<https://www.youtube.com/watch?v=ThdO5VxYfZU>



Ô grand Saint Nicolas,
Patron des écoliers,
Apporte-moi des pommes
Dans mon petit panier.
Je serai toujours sage
Comme une petite image.
J'apprendrai mes leçons
Pour avoir des bonbons.

Venez, venez, Saint Nicolas,
Venez, venez, Saint Nicolas,
Venez, venez, Saint Nicolas, et tra la la...
Ô grand Saint Nicolas,
Patron des écoliers
Apporte-moi des jonets
Dans mon petit panier.
Je serai toujours sage
Comme un petit mouton.
J'apprendrai mes leçons
Pour avoir des bonbons.
Venez, venez, Saint Nicolas,
Venez, venez, Saint Nicolas,
Venez, venez, Saint Nicolas, et tra la la...

Selon les régions, les mannele et les speculoos sont les spécialités traditionnelles de la saint-Nicolas.

Recette du mannele alsacien

Le mannele ou encore mannala, ce petit pain au lait en forme de petit bonhomme est une spécialité alsacienne traditionnellement préparée pour la St-Nicolas.



Ingrédients :

600g de farine
60g de beurre mou
1 œuf
20g de levure du boulanger
3 dl de lait tiède
60g de sucre en poudre
1 jaune d'œuf
Pépites de chocolat noir

Préparation :

Délayer la levure dans le lait tiède. Dans un saladier, versez la farine, le sucre et l'œuf. Mélangez et ajoutez le beurre mou. Pétrissez et ajoutez la levure avec le lait. La pâte obtenue doit être souple. Recouvrez d'un linge propre et laissez lever une heure dans un endroit tiède. La pâte doit doubler de volume.

Pétrissez à nouveau la pâte quelques instants et formez des bonhommes à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Mettez-les à nouveau dans un endroit tiède pendant 30 minutes.

Badigeonnez-les du jaune d'œuf et enfournez-les à th.6 (180°C) pendant 15 minutes. Laissez-les refroidir sur grille avant de déguster.

Utilisez des pépites de chocolat noir pour faire les yeux, le nez et les boutons.

Vous pouvez remplacer le jaune d'œuf par du lait pour faire dorer les mannele avant d'enfourner.

(Recette Cuisine AZ)



Recette des speculoos belges

Speculoos, spéculoos, spéculos, speculaas... Son orthographe varie selon les pays : Pays-Bas, Belgique, Allemagne, Nord de la France ou encore Luxembourg. Le nom speculoos pourrait venir du mot latin « species » qui signifie épices, ce qui serait logique car la pâte à speculoos est composée de nombreuses épices très parfumées : cannelle, noix de muscade, clou de girofle, poivre blanc, gingembre, graines d'anis, cardamome,...



Ingrédients :

500g de farine
375g de cassonade (appellation belge de la vergeoise)
250g de beurre
2 œufs
100g d'amandes en poudre
1 cuillère à café de levure chimique
1 pincée de sel
½ cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café d'épices en poudre (anis, clous de girofle, muscade, gingembre)



Préparation :

Mélanger le tout et laisser reposer dans un endroit frais jusqu'au lendemain.

Rouler la pâte finement. Découper des formes. Les poser sur la plaque de cuisson.

Cuire 15 min à feu doux

(Recette Marmiton)

Musique Country

En avril dernier, Jason McCoy (auteur-compositeur-interprète country canadien) et Jim Payetta (businessman canadien et chanteur occasionnel) ont écrit « We are One », une chanson qui parle d'espoir et d'esprit humain. L'objectif était de générer des bénéfices donnés au profit de la Covid 19 tout étant solidaires autour d'un moment de créativité.



Leur slogan : "One world, one song, your voice" (Un Monde, Une Chanson, Votre Voix). Les artistes, les chanteurs et les musiciens ont travaillé chez eux en confinement. Des artistes du monde entier ont contribué à cette initiative, dont les Français Didier Beaumont et Mr Jay. La Vidéo de la chanson par Jason McCoy and Friends avec l'introduction de Jason McCoy (en Anglais) se trouve dans le lien qui suit : <https://www.youtube.com/watch?v=nSj7mMjgRug>
Pour écouter la chanson seule : <https://www.youtube.com/watch?v=Y8ZsWotsSj8>



Quatre chorégraphes ont collaboré pour adapter une chorégraphie sur cette chanson. Il s'agit de David Villellas (SP), Silvia Denise Staiti (IT), Rob Fowler (UK) & Dan Albro (USA). Chacun d'entre eux a écrit 16 temps de chorégraphie, ce qui nous donne une danse de 64 temps, 4 murs, de niveau intermédiaire avec 1 restart.

Vous pouvez apprendre cette danse en suivant les explications de Lily West, musicienne, chanteuse et animatrice de Country Dance

Explications : https://www.youtube.com/watch?v=sYurVGyw_Fg
Démonstration : <https://www.youtube.com/watch?v=RyTp2-6yVDQ&t=35s>

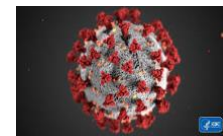


Bon amusement, Corinne

Une Fable de Brigitte

LA COVID ET LA SÉCURITÉ

Maîtresse **COVID**, sur un trône perchée, Serre dans sa bouche un virus,
Maîtresse **SÉCURITÉ**, qui protège l'humanité, L'interpelle avec force et tonus,



Hello **COVID**, vous nous avez déclaré la guerre, Que vous êtes laide, vous nous volez notre air,
Sans mentir, votre sale face Nous désarme et nous menace,
Vous êtes notre pire ennemi depuis cette année,
À ces mots La **COVID** se sent forte et rassérénée, Et pour montrer la puissance de son pouvoir,
Ouvre la bouche, et laisse le « monstre » choir.



Dame **SÉCURITÉ** s'en saisit, et dit : ma chère **COVID**, Apprenez qu'à présent, vous êtes invalide.
Vous pensiez pouvoir facilement gagner le combat, Sans compter sur ma pugnacité de la guérilla.
La **COVID** dut s'avouer vaincue
Sachant qu'à la **SÉCURITÉ** se greffe un **VACCIN** reconnu.

Brigitte CREVET le 12.11.2020

Atelier Cuisine de Cristiane

Histoire de chou

🌿 Nous le connaissons sous l'appellation, fleur, rave, frisé chinois, cabus, kale. Je veux, bien sûr, vous parler du « CHOU ».

Aujourd'hui nous le cuisinerons d'une autre façon histoire de nous distraire pour commencer la journée !!!! 🌿

- *Faire chou blanc » consiste à ne pas réussir. 🌿 En Berrichon un coup se prononçait "choup" ainsi quand on ratait la quille on faisait "un choup blanc"
- *Faire ses choux gras de quelque chose : en faire son profit, 🌿
- *Rentrer dans le chou de quelqu'un : l'attaquer violemment,
- *Bout de chou : appellation affectueuse faite à un petit enfant.
- *Être bête comme chou : être très bête
- *Aller planter ses choux : Vivre à la campagne 🌿
- *Avoir des oreilles en feuille de chou : Avoir les oreilles décollées.
- *Être bête comme chou : être très facile à comprendre.
- *Être chou : Être mignon.
- *Être dans les choux, Ménager la chèvre et le chou, Ménager des intérêts contradictoires.
- *Une feuille de chou : Un journal ayant peu de valeur. 🌿
- *Un coupe-chou : rasoir à lame, nom qu'on a donné, par ironie, à un sabre très court porté par les fantassins.

Vous en connaissez peut être d'autre!!!

Et je ne vous parle pas de la comptine!! Savez-vous planter les choux!! 🎵 🎵

🌿 J'ai passé un agréable moment !! Je vous souhaite d'être heureux !! 😊 😊

Voilà ma recette

1 pâte brisée faite avec 250gr de farine 125g de beurre un peu d'eau.

10 tranches de lard fumé

1 chou vert frisé moyen blanchi huile olive ou beurre sel, poivre

Faites bien caraméliser votre lard à la poêle à sec des 2 côtés puis tapissez le fond s'un plat à four en laissant un espace entre 2 tranches.

Faites caraméliser le chou vert préalablement blanchi et coupé dans un peu d'huile/beurre jusqu'à ce qu'il soit fondant. Salez, poivrez légèrement.

Remuez le tout et laissez cuire 10 min.

Tassez le chou dans le moule, ajoutez les tranches de lard restantes.

Étalez votre pâte Déposez la sur la garniture. Faites un petit trou au milieu.

Enfournez à 180 degrés pour 30 min.

Sortir et laisser tiédir avant de démouler à l'envers



Cristiane!!!

Loisirs Créatifs

Petits pots et senteurs d'hiver

Peut-être êtes-vous de ces personnes qui gardent tout, « au cas où, ça peut toujours servir... » ? Auriez-vous conservé des petits pots en verre : pot de confiture, de yaourt, de dessert, etc... ?

Voici quelques idées d'utilisation de ces petits pots pour en faire de photophores de Noël. Avec un peu de matériel et de créativité, les photos qui suivent devraient vous inspirer pour faire de belles réalisations.



Source : <https://www.inspideco.org/20-idees-deco-noel-avec-des-pots-en-verres/amp/>

Pour **décorer et parfumer votre maison**, voici deux idées trouvées sur le blog Do It Yourself « Avec ses 10 petits doigts » (<http://www.avec10petitsdoigts.com/article-parfumer-les-fetes-90592785.html>) :



Bougies et bâtons de cannelle

Le matériel : cannelle en bâton, élastique, bougie et ficelle.
Mettez l'élastique autour de la bougie et glissez les bâtons de cannelle tout autour.

Cachez l'élastique en nouant un bout de ficelle.

Vous pouvez également réaliser cette idée en disposant les bâtons de cannelle autour d'un petit pot en verre dans lequel vous disposerez une bougie sous-plat. (ndr)

Bougies, Oranges et Clous de Girofle

Le matériel : une orange à peau épaisse, un économètre, une bougie chauffe-plat, un couteau

Faites un trou dans le fruit, légèrement plus grand que le diamètre de la bougie chauffe-plat.

Utilisez un couteau pour creuser l'orange en surface. Faites un trou suffisamment régulier pour que la bougie soit stable.

Piquez les clous de girofle sur l'orange (un peu partout sur l'orange ou en créant des motifs). Si la peau de l'orange est trop dure, utilisez des cure-dents.



À vous de jouer, bonnes créations, Corinne

N'hésitez pas à nous envoyer des photos de vos créations : lephenixollioulais@gmail.com

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

Chers Phénix,

Nous vous proposons cette semaine, d'entrer dans le monde de Violette, l'ange gardien du cimetière, en vous immergeant dans le roman de **Valérie Perrin : Changer l'eau des fleurs**. Valérie Perrin avec sa plume fluide et poétique tout en pudeur et en sensibilité nous transporte dans cette histoire incroyablement humaine où les personnages cabossés ont toujours un sourire un espoir, une présence.

C'est un roman de douceur, de tendresse, d'espoir, qui procure de belles émotions.

Résumé :

Violette Toussaint est garde-cimetière dans une petite ville de Bourgogne, les gens de passage et les habitués viennent se réchauffer dans sa loge où rires et larmes se mélangent au café qu'elle leur offre. Son quotidien est rythmé par leurs confidences. On la suit dans son travail d'entretien et d'accueil, et peu à peu elle nous livre ses pensées, ses souvenirs, ses peines et ses joies. Dans son récit à la première personne, elle nous dépeint sa vie, son enfance fracassée, sa rencontre avec son mari Philippe Toussaint, la naissance de sa fille son cadeau du ciel, son premier métier de garde barrière, puis enfin comment elle est devenue garde cimetière. Tout bascule dans la vie de Violette le jour où un homme frappe à sa porte en lui disant les dernières volontés de sa mère. Cet homme est un policier qui en voulant bien faire va remuer le passé de Violette.



COIN CULTURE

Pour vous évader, voici quelques suggestions de liens :

Chanson de Grégoire : Dans quelque temps ça ira mieux

Un peu d'optimisme avec cette chanson : <https://www.youtube.com/watch?v=WjnNh9191tl>

Anecdote scientifique Sciencetips

« Où l'on découvre que les 4 garçons dans le vent étaient 5 »

https://newsletters.artips.fr/Sciencetips/Beatles_Fourrier/?uiad=eccc9bf0ed

Le Routard : Ces films qui font voyager

Voyagez virtuellement avec Le Routard à travers des suggestions de films d'univers variés :

<https://www.routard.com/contenu-dossier/cid134349-ces-films-qui-font-voyager.html>

Anecdote artistique Artips

« Où l'on découvre que la plus célèbre occupante du Louvre prend parfois des vacances »

https://newsletters.artips.fr/Joconde_Voyage/?uiad=eccc9bf0ed

 [Découvrez le Calendrier de l'Avent créé par Cristiane](https://adventmyfriend.com/125331/d2e7cb918f/) 

EXERCICE CÉRÉBRAL

Solution Charade de la Gazette du 26/11/2020 : **Perméabilité** (Able, Rate, Maie, Raie, Père)

Charade

Pouvez-vous trouver le mot de douze lettres en résolvant l'énigme suivante :

1. Mes sixième, septième, neuvième et douzième lettres donnent un petit poisson d'eau douce se rencontrant essentiellement dans le Rhin et ses affluents.
2. Sans mes première, deuxième, quatrième, cinquième, septième, huitième, neuvième et dixième lettres, je suis un organe lymphoïde.
3. Sans mes première, deuxième, troisième, cinquième, septième, neuvième, dixième et onzième lettres, je suis un meuble rustique.
4. Sans mes première, deuxième, quatrième, cinquième, septième, huitième, neuvième et onzième lettres, je suis un requin au corps aplati.
5. Sans mes quatrième, sixième, septième, huitième, neuvième, dixième, onzième et douzième lettres, je suis un parent proche.
6. Avec toutes mes lettres, je définis une prédisposition à se laisser convaincre.

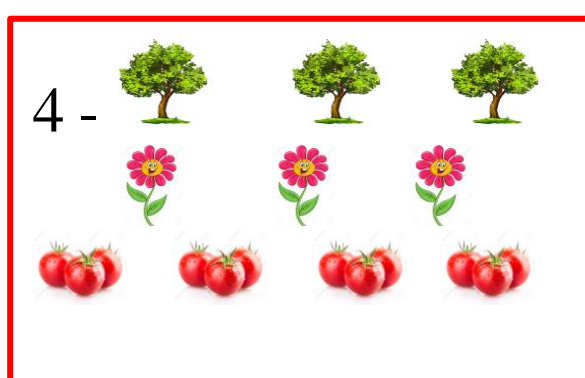
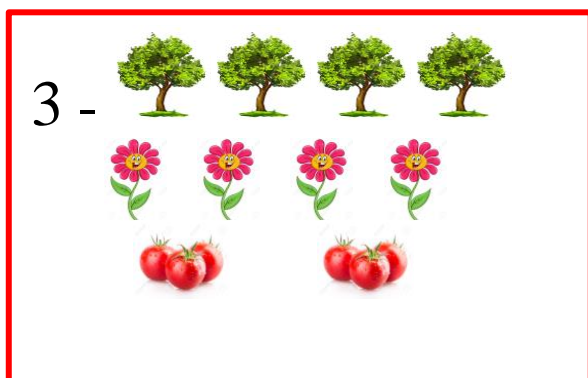
Énigme des jardins : Alain, Béatrice, Charles, et Danielle sont tous des fous de jardinage.

Comme le montrent leurs jardins ci-dessous, chacun décide de planter 10 plantes : Arbre, fleurs et tomates.

Alain cultive plus de fleurs que Danielle, et Béatrice a planté plus d'arbres que Charles.

Ensemble Danielle et Béatrice ont cultivé plus de tomates que les hommes.

A qui appartient chaque jardin ?



À la semaine prochaine

Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>