

# LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 4 Février 2021



Au sommaire de cette édition :

Page 2 : Le Temps du Carnaval

Page 8 : Séances FFRS en direct

Page 9 : Gymnastique : Ventre Plat

Page 11 : CoDyGo avec Christiane

Page 12 : Country – Crystal Boots Awards 2020

Page 13 : Page Santé : Savoir se protéger du Bruit

Page 15 : Le Mimosa

Page 17 : Cuisine de Cristiane : La Clémentine Corse

Page 18 : Crème de Potiron et Clémentines Corses

Page 19 : La Ficelle Picarde

Page 20 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs

Page 20 : Bizarries de la Langue Française

Page 21 : Exercice Cérébral et Solutions

## Février 2021, le mois « parfait »...

Ce mois de février 2021 a une caractéristique particulière : il commence un lundi et se termine un dimanche. Cette curiosité revient tous les 6 ou 11 ans.

Le mois de février « parfait » reviendra dans 6 ans, en 2027, puis 11 ans plus tard, en 2038...

Dans cette édition de notre gazette du Phénix, je vous propose de remplir vos yeux de couleurs vives et vos cœurs de fête en partant à la découverte du **Carnaval**.

Alors, même si la Covid empêche les festivités carnavalesques d'avoir lieu, enfilons nos masques et décollons sur le tapis volant de la gazette vers Binche, Rio ou Venise, pour bouger au rythme des fanfares, de la Samba, ou du Rondo Veneziano.

Suivez-moi,  
Corinne



## LE TEMPS DU CARNAVAL



Le carnaval a lieu généralement entre le 6 janvier, jour de l'Épiphanie, et le mardi Gras. Cette année, le mardi gras a lieu le 16 février 2021. Cette date varie d'année en année mais tombe, bien entendu, toujours un mardi et précède Pâques de 47 jours.



Le **Carnaval** et **Mardi Gras** sont des événements festifs dont les origines sont religieuses mais aussi païennes. Dans l'Antiquité Romaine, le calendrier commençait au mois de mars, de façon à faire coïncider le début de l'année avec le renouveau de la nature. De grandes fêtes marquaient cette période de l'année : les calendes de mars. Par la suite, les populations christianisées continuèrent de célébrer la fin de l'hiver à travers le Carnaval et la fête du Mardi Gras.

Le mot carnaval apparaît en français sous la forme carneval en 1549.

C'est un emprunt à l'italien *carnevale* ou *carnevalo*. Il a pour origine carnelevare, un mot latin formé de carne « viande » et levare « enlever ».



Selon les rites catholiques, le carnaval est une période de festivités précédant un moment de privations. Mardi gras marque la fin des amusements et des réjouissances et annonce un temps dédié à la contrition : les 40 jours du Carême, période durant laquelle les Chrétiens doivent arrêter de consommer des produits gras comme la viande ou les produits dérivant de l'animal (beurre, œufs, fromage etc...). En faisant bombance à l'occasion de Mardi gras, les Chrétiens savourent donc une dernière fois des mets riches et copieux avant d'observer un régime alimentaire plus austère.



À mardi gras, la coutume veut que l'on mange des crêpes. On dit que cette tradition vient de la nécessité d'épuiser les réserves d'œufs et de beurre qui ne seront pas utilisées durant le carême. D'autres pâtisseries similaires, comme les beignets, les merveilles, les gaufres, peuvent également être préparées à l'occasion du mardi gras, le point commun de tous ces délices étant l'utilisation d'une pâte que l'on fait dorer ou frire.

Au Moyen-Âge, les déguisements de Carnaval et Mardi Gras permettaient non seulement de s'amuser, mais aussi de transgresser les interdits de l'ordre social. Le maître se déguisait en esclave et réciproquement, les pauvres pouvaient s'habiller en riches, les hommes s'habiller en femmes, et vice versa.

Porter un masque permettait de préserver le mystère de l'identité de chacun...

Le dénominateur commun de cette célébration depuis l'antiquité est de se déguiser, se moquer de l'aristocratie et inverser les classes sociales.



## CARNAVALS CELEBRES DANS LE MONDE

**BINCHE – Belgique**



Reconnu patrimoine oral et immatériel de l'humanité par l'UNESCO, le **Carnaval de Binche** est un des plus anciens de Belgique. Il rassemble chaque année des centaines de milliers de personnes dont près de 1000 Gilles.

Les festivités se déroulent en deux parties : le carnaval proprement dit et l'avant-carnaval, temps des « *soumonces* », rafales de tambours.

Le carnaval commence 49 jours avant Pâques et les soumonces six semaines avant les trois « *jours gras* ».



La délirante nuit « *des Trouilles de Nouilles* », où la moitié de Binche se masque, a lieu le lundi de la semaine précédant les jours gras.

Le *dimanche gras* voit les défilés de nombreuses sociétés qui rivalisent d'originalité pour inventer leur costume. Les stars de la journée sont les « Mam'selles », des hommes vêtus d'extravagants costumes féminins.

Le *Lundi gras* appartient aux enfants, et il faut attendre le *Mardi gras* pour qu'enfin les fameux **Gilles** fassent leur apparition.

La fête culmine le Mardi gras avec la **parade des Gilles** : un défilé d'étranges bonshommes coiffés de lourds chapeaux de majestueuses et splendides plumes d'autruche, vêtus d'une blouse en toile de lin arborant les couleurs du drapeau belge et bourrée de paille, équipés d'une ceinture de grelots (*l'apertintaille*).

Les Gilles parcourent la ville au son des tambours et lancent des oranges au public. Au rythme de leurs sonnailles, ils dansent au son des 26 airs traditionnels du carnaval, sons qui sont joués par une batterie (sorte de petite fanfare) composée de cuivres, de tambours et d'une grosse caisse.



Les Gilles binchois ne sortent que le Mardi-Gras et doivent respecter certaines coutumes (ne pas se déplacer sans l'accompagnement d'au minimum un joueur de tambour, ne pas s'asseoir en public, ne jamais être soûls). Pour être « Gille », il faut être né à Binche ou y habiter depuis au moins 5 ans.



Une version officielle fait remonter le carnaval au temps des fêtes de Marie de Hongrie, sœur de Charles Quint. Le Gille serait une représentation des Indiens d'Amérique du Sud, dont on venait de découvrir l'existence. Mais les historiens réfutent formellement cette thèse. Car il semble que, bien avant, on fêtait déjà à Binche le début du carême, période de jeûne du calendrier chrétien.



Le **Carnaval de Rio** rassemble des milliers de personnes dans une ambiance enfiévrée au rythme de la samba.

Il naquit au 19<sup>ème</sup> siècle et c'est dans les années 1930 qu'il devint un divertissement populaire associant l'ensemble de la population. Par sa personnalité, son rythme, son émotion, il inspire les Carnavals de toute l'Amérique du sud.



À **Rio**, le carnaval dure 4 jours non-stop pendant lesquels la samba brésilienne est à l'honneur. Il commence le vendredi précédent la semaine du Carême et se termine, impérativement, le mercredi des Cendres. Sa préparation dure une année entière pendant laquelle toutes les écoles de samba vont mettre au point leur chorégraphie et leurs costumes.



Le premier jour du Carnaval a lieu le défilé des personnages qui ouvrent les festivités avec la reine du carnaval. Le maire remet les clés de la ville au Roi Momo qui doit trouver sa Reine. Dès la remise des clés, le Carnaval de Rio est lancé et pendant toute sa durée, le Roi Momo et sa Reine gouverneront la ville. La Reine est choisie pour sa beauté, mais surtout pour sa maîtrise de la Samba !



De 19 heures à l'aube, les meilleures écoles de samba du Brésil donnent un spectacle incroyable de costumes sensuels et étourdissants, de musiques qui captivent l'esprit, et de chars et décors éblouissants. À la fin de ce défilé un classement est effectué pour les écoles.

Avant la construction du Sambadrome, conçu par le fameux architecte carioca\* Oscar Niemeyer, qui s'acheva en 1984, ce sont les rues de Rio qui accueillait les parades de samba. L'augmentation de la fréquentation du Carnaval rendit nécessaire une structure d'accueil pouvant contenir plusieurs dizaines de milliers de spectateurs.



Les festivités ne s'arrêtent jamais durant le **Carnaval de Rio**. Les 4 jours du **Carnaval de Rio** sont l'occasion pour les cariocas de participer aux nombreux bals qui sont organisés dans toute la ville ou de suivre les groupes de musique que l'on trouve à chaque coin de rue. On trouve aussi les blocs carnavalesques qui sont des rassemblements des diverses communautés de **Rio**.

\* Carioca signifie : habitant ou venant de Rio



Évoqué dès 1094 dans un édit du premier doge de Venise, le **Carnaval de Venise** semble être le plus vieux du monde. C'est probablement le plus gracieux et le plus élégant de tous les carnivals. Pendant 10 jours, la ville des amoureux se transforme : habitants et touristes s'amuse à se costumer, les participants rivalisent d'élégance et masquent leur visage. Au Carnaval de Venise, il n'y a pas de défilé. Le spectacle est dans les rues, partout à la fois, et tous les jours.



Le **Carnaval de Venise** remonte au XI<sup>ème</sup> siècle. C'était un temps hors du droit et hors du temps où tous les débordements étaient permis. A l'abri du masque, les rôles sociaux s'inversent et les comportements inacceptables tout le reste de l'année, deviennent possibles. Les classes sociales se mélangent, le riche s'encanaille alors que le pauvre se fait noble le temps de quelques nuits. À l'origine, le Carnaval était l'occasion aux nobles et au peuple de se réunir. Le port du masque était de mise 7 mois par an.

Au commencement du **Carnaval de Venise**, ces débordements n'étaient pas sanctionnés par le pouvoir (les Doges). Le temps du Carnaval permettait de réguler les troubles sociaux et d'éviter de trop grands mécontentements du peuple vénitien, mais les excès répétés et de plus en plus violents conduisirent les Doges à limiter la durée du Carnaval et à interdire le port du masque hors de cette période. Un seul masque a échappé à cette interdiction : la Bauta. Dans un premier temps, le masque était réservé aux hommes, mais très vite il touche toute la population de **Venise** quel que soit son sexe ou sa classe sociale.



Les **faiseurs de masques**, *i maschereri* : À l'époque où le masque n'était pas porté exclusivement pendant la période de carnaval, un véritable commerce se développa autour de cet artisanat. Aujourd'hui encore, la fabrication des masques du Carnaval de Venise est toujours une activité vénitienne que certaines maisons continuent à assurer artisanalement, sur commande.



Le Carnaval de Venise fait partie des grands rendez-vous de la Sérénissime. Le masque est un élément essentiel du carnaval et il y en a dans presque toutes les boutiques. Le plus souvent fabriqués en papier mâché, en plâtre ou en gaze, les masques sont ensuite décorés par les *maschereri* (artisans du masque) qui ajoutent des couleurs, des dessins, des perles, des dentelles ou encore des plumes.

Si les **masques** du **Carnaval de Venise** d'aujourd'hui laissent libre cours à l'imagination, ils sont encore largement inspirés des masques classiques.

Au carnaval de Venise, on ne se déguise pas, on se costume : tout n'est qu'élégance et raffinement.



## Les costumes les plus populaires du Carnaval de Venise :



La **Bautta** (que l'on prononce avec l'accent sur le "u" : *baoutta*) est l'un des plus anciens déguisements du **Carnaval de Venise**.

La Bautta comprend un capuchon de soie ou de dentelle avec un volant recouvrant le cou et la tête à l'exception du visage ( la *bautta* qui donne son nom à l'ensemble), une grande cape noire (le *tabarro*), un chapeau noir de forme triangulaire (le *tricorno*) et un masque blanc de soie, de carton ou de velours (la *larva* ou le *volto*). Le masque a un aspect particulier : il est de forme quadrangulaire et la partie qui recouvre le bas du visage pointe nettement vers l'avant, ce qui offre assez d'espace pour permettre de boire et de manger sans

avoir à le retirer. En outre, cette déformation modifie également la voix, ce qui augmente encore l'anonymat de celui qui le porte. Très utilisé pendant le Carnaval de Venise, il était aussi utilisé par les habitants de la ville lors de sorties discrètes. Ce costume symbolise les débauches et les audaces du carnaval. La Bautta était aussi bien portée par les hommes que par les femmes.

**La Gnaga** : ce costume composé d'habits féminins et d'un masque de chat qui ne recouvre que la partie supérieure du visage était principalement utilisé par des hommes voulant se déguiser en femme.



La **Moretta** est un masque classique du **Carnaval de Venise**.

Il s'agit d'un masque ovale de petite taille troué de 2 grands yeux. Un bouton situé à l'emplacement de la bouche permettait de faire tenir le masque en le maintenant avec les lèvres ou les dents. Cela rend son porteur muet, ajoutant un peu de mystère à sa tenue. Venu de France, ce masque était à l'origine porté par les femmes lorsqu'elles rendaient visite aux nonnes. A l'époque de velours noir, on en voit aujourd'hui de toutes les couleurs et de toutes les formes.

La Moretta complète comprend généralement le masque, le voile et le chapeau.



**Il Dottore della Peste** (Le Médecin de la peste) : À l'origine, ce costume n'en était pas un puisque c'était l'habit des médecins vénitiens à l'époque des épidémies de peste qui touchèrent la ville à plusieurs reprises. Le costume de médecin de la peste est assez particulier : le médecin porte une tunique de lin ou de toile cirée et un masque qui fait ressembler à un grand oiseau (on le comparait d'ailleurs à un lugubre vautour). Son long nez pouvait contenir des herbes ou une éponge imprégnée de vinaigre pour éloigner ou tenter d'éloigner la puanteur.

Sur le masque, il portait des lunettes et il était toujours accompagné de sa fidèle baguette avec laquelle il soulevait les vêtements des pestiférés, imaginant que masqué de la sorte, la terrible maladie ne pouvait l'atteindre. Il est considéré comme un grand ignorant qui se cache derrière son gros ventre et ses quelques connaissances de latin qui le font paraître intelligent.



Les autres masques traditionnels du Carnaval de Venise sont ceux qui sont inspirés des personnages de la **Commedia dell'Arte**. Ce type de théâtre est l'ancêtre de l'improvisation que l'on connaît aujourd'hui. On ne jouait pas la pièce à partir d'un texte appris par cœur mais simplement d'un scénario donné et les acteurs improvisaient. Ces personnages ont évolué, sont désormais bien plus colorés et travaillés qu'à l'époque, mais certaines de leurs caractéristiques perdurent.



#### **Arlequin.**

A l'origine, Arlequin était un personnage pauvre, portant un costume rapiécé qui jouait le rôle d'un serviteur.

De nos jours, il est généralement assimilé à un bouffon, avec une coiffe de fou et une verrue sur le front. L'Arlequin moderne est un véritable pitre et acrobate réputé pour sa gourmandise, sa ruse et sa paresse.

Son costume est orné de triangles ou de losanges multicolores. On le représente souvent aux côtés de Colombine.

#### **Le Polichinelle**

Vêtu de blanc, c'est un paysan pas bien malin, qui incarne parfois des personnes de haute importance (magistrats, médecins...). Il est représenté par des attributs qui le rendent repoussant : un masque avec un nez crochu, un gros ventre, une bosse... Sur sa tête, on peut voir un chapeau blanc en forme de cône tronqué, qui permet de l'identifier très rapidement.

Particulièrement bavard, il est reconnaissable à sa voix d'oiseau. Il piaille sans arrêt! Incapable de tenir sa langue, il révèle tous les secrets qui lui sont confiés... D'où l'expression : « un secret de polichinelle ».



#### **Pierrot**

Le visage blanc et son costume large font de Pierrot un personnage attachant. C'est le rival d'Arlequin.



**Colombine** est l'un des personnages féminins de la Commedia dell'arte les plus célèbres.

On l'associe souvent au personnage de Pierrot, elle est alors habillée en blanc et noir.

Parfois amoureuse d'Arlequin, elle est alors déguisée en Arlequine, portant la version féminine du costume à losanges.



Les masques au long nez sont aujourd'hui utilisés pour de nombreux costumes.



Dans le rôle de **Capitan**, le personnage militaire de la Commedia dell'arte, les masques à long nez sont assez fréquents. Ils s'accompagnent d'une tenue élégante et du port d'épée.



**Pantalon** est un autre personnage réputé pour son grand nez aquilin. Vieux marchand, souvent riche, ou ruiné, estimé de la noblesse, qui, malgré son âge est capable de faire des avances amoureuses, mais qui n'aboutissent jamais de manière positive.

Il porte également une immense barbe et s'habille de rouge.



Globalement, le long nez est un accessoire moqueur lorsqu'il est utilisé au théâtre, mais vous le croiserez à Venise surtout pour son élégance.



J'ai choisi de vous emmener aux carnivals de Binche, Rio et Venise, pour leurs univers bien marqués.

Il existe encore bien d'autres carnivals célèbres dans le monde : Le Carnaval de Nice et Dunkerque en France, celui de New Orleans en Louisiane (USA), de Cologne en Allemagne, de Bâle en Suisse, de Québec au Canada, ...

Sources : [lemagdesfemmes.com/journal des femmes.fr/teteamodeler.com/visiteurope.fr/themascerade.com/destination-venise.net/routard.com/walloniebelgiquetourisme.fr](http://lemagdesfemmes.com/journal-des-femmes.fr/teteamodeler.com/visiteurope.fr/themascerade.com/destination-venise.net/routard.com/walloniebelgiquetourisme.fr)



**Séances en direct**



Après la gym... les activités dansées. Véronique Romano, instructrice fédérale, a animé en direct la première séance vidéo d'activités dansées le 19 janvier dernier.

Plus de 300 personnes ont inauguré ce nouveau cycle, qui s'ajoute aux séances de gym programmées depuis novembre. Les 40 minutes de danses toniques, suivies d'une séquence de danses en ligne, ont aussi séduit déjà 3 400 personnes en rediffusion sur notre chaîne YouTube. Rejoignez-les !

[> Cliquez ici pour accéder à la rediffusion.](#)



**À retenir :**

- Pour la danse, les séances en direct sont proposées un mardi sur deux,
- Pour la gym, c'est tous les jeudis à 9h30.

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

[> Consultez cette page](#) et ajoutez-la à vos favoris !

## Gymnastique : Ventre Plat

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, cette semaine, je me suis dit qu'il était temps de penser à quelques exercices d'abdominaux, sans matériel, pour éliminer : les gâteaux des rois, les prochaines crêpes, les beignets,... bref cette période encore riche en « sucre ».

Alors, on ne baisse pas les bras, on a le moral, on s'accroche, on prend son tapis de sol, un peu de musique dynamique et le tour est joué .....

1, 2 ,3 ..... 8 et on recommence avec le sourire aux lèvres.

Surtout on n'oublie pas la respiration ainsi que les conseils qui sont donnés dans le dernier paragraphe : « **les erreurs à éviter pour optimiser votre séance** »

Brigitte, votre coach virtuel à qui vous manquez trop .....

### Ventre plat : top 5 des exercices abdos à réaliser sans matériel

Source : Femme actuelle – le Mag Le 8 janvier 2021

Tablettes de chocolat, taille fine... Vous rêvez d'un ventre plat ? C'est possible avec ces exercices ciblés sur les abdos, à réaliser sans matériel à la maison, et les conseils avisés de notre coach sportif Lucas Pauthier pour affiner sa taille.



Ces exercices sans matériel, spécial abdos, à faire à la maison, vont vous permettre d'obtenir un ventre plat (à condition d'être régulière et d'adopter une alimentation équilibrée bien sûr...).

#### Exercice 1 : le Crunch

Le **crunch**, aussi appelé "enroulement vertébral", est un **exercice de renforcement musculaire** facile à réaliser :

- Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Rapprochez les talons au maximum de vos fessiers, et placez vos mains sur les tempes.
- Sur l'expiration, remontez-en décollant les épaules du sol et en gardant le menton décollé de la poitrine pour ne pas tirer sur les cervicales.



**Le bon conseil** : même si vous n'avez pas l'impression d'aller très haut dans le mouvement, ce n'est pas grave, réalisez cet exercice en douceur et sans forcer sur les cervicales surtout !

Avec un peu d'expérience, on peut se lancer dans des sit up (c'est en fait l'évolution du crunch). Dans cet exercice, les pieds sont au sol, comme pour les crunchs. Décollez complètement le buste du sol en gardant les bras tendus le long des oreilles. Il y a plus d'amplitude dans le mouvement, donc on sollicite davantage les muscles.

#### Exercice 2 : le Relevé de bassin jambes tendues

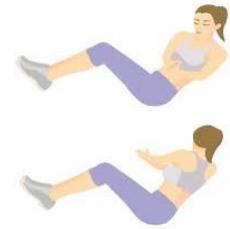
- Allongez-vous sur le dos, mains posées au sol de part et d'autre du bassin.
- Veillez à avoir le bas du dos (les lombaires), bien ancré dans le sol (pour cela, ramener plus les genoux vers la poitrine).
- Décollez vos fessiers du sol en soufflant et ramenez les genoux vers la poitrine (sans pousser sur les mains !).
- Les jambes sont soit semi tendues soit tendues.
- Inspirez à la descente en contrôlant bien.



### Exercice 3 : le Russian twist

- Assise sur votre tapis, les talons au sol ou les pieds décollés (version plus difficile, car plus instable).
- Tournez le buste de droite à gauche, en posant les mains au sol de part et d'autre.
- Le regard accompagne les mains, le buste et la tête suivent le mouvement.

**Le bon conseil :** ne pas aller trop vite ! L'idée est de bien sentir le mouvement, de prendre le temps d'inspirer et d'expirer à chaque torsion (j'inspire au milieu, et j'expire sur les côtés).



### Exercice 4 : le Mountain climber

- Sur un tapis, placez vos mains en dessous des épaules, bras tendus.
- Les jambes sont tendues et vous êtes sur les pointes de pieds.
- Ramenez une jambe après l'autre vers le haut de votre corps, le genou en direction de la poitrine.

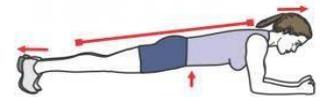
**Le bon conseil :** tendez bien la jambe avant de démarrer avec l'autre jambe, allez-y doucement pour contrôler le mouvement et le réaliser correctement.



### Exercice 5 : le Gainage

- Placez-vous en position de planche, sur les genoux (pour les débutantes) ou sur les pointes de pied.
- En appui sur les avant-bras, les coudes en dessous des épaules, joignez vos mains si vous le souhaitez.
- Arrondissez légèrement le bas du dos en aspirant votre nombril, et tenez la position.

**Le bon conseil :** en gainage, on ne se met pas en apnée ! On respire tranquillement, en essayant d'avoir toujours son nombril bien aspiré.



### Quel est l'exercice le plus efficace pour les abdos ?

Si l'on devait ne réaliser qu'un seul exercice pour travailler les abdos et tenter d'obtenir les fameuses tablettes de chocolat, on opterait pour le **gainage**. En effet, le gainage classique (face au sol), se révèle très efficace pour **affiner la taille** et garder un ventre plat : cet exercice va solliciter principalement le muscle transverse, celui justement qui permet l'effet "ventre plat", car il vient par-dessus tous les autres muscles des abdos ! En quelques sortes, il vient "plaquer" les muscles et viscères qui se trouvent au niveau de cette zone.

L'avantage est qu'il peut aussi bien être réalisé sur les genoux que jambes tendues, ce qui offre une marge de progression intéressante lorsque l'on débute.

**Le bon conseil :** la posture en gainage est importante, aussi bien pour optimiser les bienfaits que pour éviter les risques de douleurs ou blessures au niveau du dos. Si vous débutez, l'idéal est donc de vous placer devant un miroir, afin de contrôler votre position et la modifier si nécessaire (la tête est dans l'alignement des cervicales et vertèbres, et le bas du dos est légèrement arrondi en inspirant le nombril vers la colonne vertébrale). Et si vous n'avez pas de miroir à disposition, vous pouvez aussi vous filmer avec votre smartphone !

Pensez également à bien engager la sangle abdominale pendant le gainage, et évitez d'avoir le bassin trop haut, car dans ce cas, vous ne solliciteriez que les épaules !

Combien de temps faut-il tenir ? La durée du gainage dépendra de votre niveau. Mais commencez par vous fixer un objectif de 30 secondes, puis augmentez petit à petit votre temps.

## Comment se muscler les abdos rapidement chez soi ?

Cette séance type de 25 minutes environ, qui se compose de deux petits circuits, est à réaliser à la maison idéalement 3 fois par semaine (un jour sur deux, avec une journée de repos).

### Circuit 1

- 15 répétitions de crunch ou sit up (pour un niveau avancé)
- 20 répétitions de russian twist
- 15 répétitions de relevés de bassin jambes tendues

**Le conseil du coach :** ces exercices sont à enchaîner, sans repos. Faire 4 fois ce circuit, avec une minute de récupération à la fin de chaque tour. Puis passer au circuit 2.

### Circuit 2

- 15 répétitions de mountain climber (en prenant son temps !)
- 30 secondes à 1 minute de gainage (sur les genoux ou sur les pointes de pieds, en engageant bien les abdos)

**Le conseil du coach :** réaliser 4 fois ce deuxième circuit, avec 1 minute de repos entre chaque tour.

## Exercices abdos : les erreurs à éviter pour optimiser votre séance

- **Vouloir aller trop vite.** Privilégiez la qualité à la quantité : ce n'est pas la peine d'aller trop vite ou de réaliser un maximum de mouvements en un minimum de temps ! Le but est de réaliser correctement chaque exercice, sans se blesser, et d'aller dans l'amplitude du mouvement.
- **Zapper la respiration.** Pensez à bien respirer durant chaque exercice : sur les exercices de renforcement musculaire, on expire pendant l'effort, et on garde une respiration régulière pendant le gainage).
- **Négliger sa posture.** Comme vu précédemment, la position adoptée pendant la réalisation de ces exercices est très importante pour profiter des bienfaits et éviter les blessures. Pour vous corriger, regardez-vous dans un miroir.
- **Ne pas respecter la récupération.** Les moments de récupération sont aussi importants que les moments d'efforts lorsque l'on veut prendre soin de son corps. Alors, on respecte les jours off, et on ne force pas sur les courbatures. En cas de douleurs, on stoppe l'exercice et on consulte un professionnel.

**CoDyGo avec Christiane**

Chers CODYGIRLS & BOYS,

Avoir des résolutions c'est très bien, mais encore faut-il s'y tenir, c'est encore mieux. Comme dit Jules Renard : « une fois que ma décision est prise, j'hésite longuement ».

Félicitation, vous venez de gagner une nouvelle année toute neuve ! Laissez de côté votre vieille année toute usée et pleine de raccommodage. Je propose une année dernier cri, une année connectée, avec la gazette du Phénix Ollioulais sans hésiter (hihihi !)

Et à être l'une des plus belles de votre vie. On ne le dit pas assez souvent « vive la vie ! »

### La Résolution pour la nouvelle année !

Prends ta télécommande dans la main, appuie sur OFF et repose la télécommande.

Prend appui sur les deux accoudoirs du fauteuil, et dans un élan dynamique et puissant, tends tes jambes tout en poussant avec tes bras. Pousse les meubles de côté pour faire de la place si nécessaire.

Mets un jogging ou une tenue où tu te sens à l'aise ou reste en pyjama et allé hop!

Va faire ton activité préférée, viens danser !!!



Pour cela, clique sur le lien et viens danser pour bien commencer l'année avec Kevin

<https://www.youtube.com/watch?v=IxGddm57aDE&t=1322s>

Si cela t'a plu, je te laisse avec lui pour une nouvelle résolution,

Ou pour un autre jour qui te fera du bien !

<https://www.youtube.com/watch?v=snrCa12MOmc&t=421s>

A savoir que faire du sport en 2021 est la résolution N°1 des Français

<https://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/34965-Faire-sport-2021-bonne-resolution-numero-1-Francais>

Tout cela pour vous dire : prenez soin de vous et à bientôt !

Christiane

## Country

Dans le monde de la Line Dance, les Crystal Boot Awards récompensent des chorégraphes, des instructeurs, des danses, ...

Cette année, à cause de la situation sanitaire, la 25<sup>ème</sup> cérémonie des Crystal Boot Awards n'a pas pu se tenir comme d'habitude à Blackpool, au nord-ouest de l'Angleterre et les votes ont eu lieu en ligne.



Je vous propose de découvrir deux danses qui ont été primées cette année.

La première a reçu le prix de la meilleure danse de niveau Absolute Beginner de l'année: C'est une danse que mes chers Country Dancers connaissent car nous l'avons apprise en séances en septembre 2020. Une bonne occasion de la revoir.... ou de la découvrir...

« **When you smile** »

Chorégraphes : José Miguel Belloque Vane (NL) et Roy Verdonk (NL)

Musique : *When You Smile* de Rune Rudberg

Explications et Démonstrations par Agnès Gauthier :

<https://www.youtube.com/watch?v=88AmzqHs-z0>



La deuxième a également été apprise en séance de Country : « Bonaparte's Retreat »

Cette danse a gagné l'award de la danse Débutante de l'année.

Chorégraphe : Maddison Glover (AUS)

Musique : *Bonaparte's Retreat* de Glen Campbell.

Explications et Démonstrations par Agnès Gauthier :

<https://www.youtube.com/watch?v=8ynMFLeaOrg>



Bon amusement, Country-Bisous,

Corinne

## **PAGE SANTÉ : Savoir se Protéger du Bruit**



Le bruit est omniprésent et toute activité humaine crée une certaine quantité de sons, qui peuvent, à la longue, devenir nocifs pour notre santé et notre environnement. L'impact du bruit sur notre bien-être est en effet indéniable. Il nous influence physiologiquement, psychologiquement, mentalement... On insiste ainsi de plus en plus sur l'importance de protéger son capital auditif.

S'il est possible de trouver des solutions pour mieux entendre, il n'existe malheureusement pas de remède à la surdité. La solution durable à l'heure actuelle se trouve uniquement dans la prévention. Il est donc important de comprendre l'impact du bruit sur notre oreille et de s'en protéger.

Afin de vous y aider, je vous propose de répondre au quiz ci-dessous,  
Geneviève

### **Quiz sur le bruit :**

#### **1. Qu'est-ce qu'un bruit !**

- A une vibration de l'air
- B une vibration de l'air qui fait vibrer le tympan
- C une stimulation du tympan

#### **2. Quelle est l'unité du bruit ?**

- A Le doublon
- B Le décibel
- C L'audibel

#### **3. Le bruit, pour 8 heures d'exposition, est nocif pour l'oreille à partir de :**

- A 70 dB
- B 85 dB
- C 90 dB

#### **4. Quand le bruit commence à avoir des effets sur l'audition, on entend moins bien :**

- A Les sons aigus
- B Les sons graves

#### **5. Comment se propage le bruit dans l'oreille ?**

- A Conduit auditif - tympan – osselets - cochlée - cils - cerveau
- B Tympan - cils - cerveau - osselets - conduit auditif
- C Conduit auditif - osselets - tympan - cochlée - cils - cerveau

#### **6. La dangerosité de l'intensité sonore (nombre de dB) varie en fonction du temps d'exposition :**

- A Oui
- B Non

#### **7. Quelle est la meilleure solution pour arrêter le son ?**

- A Mur de ciment
- B Cloison
- C Mur sandwich : 2 murs + laine de verre

#### **8. Quel est l'instrument qui mesure le bruit ?**

- A Le sonomètre
- B Le sonotone
- C Le sonar

#### **9. Si une machine a un niveau sonore de 80 dB, 2 machines ont un niveau de**

- A 80 dB
- B 83 dB
- C 160 dB

#### **10 Le bruit détruit :**

- A Les osselets
- B Les cellules ciliées
- C Le tympan

## Quiz sur le bruit - Réponses

### 1. Qu'est-ce qu'un bruit !

**Réponses B :** Une vibration de l'air qui fait vibrer le tympan.

Le son est une pression d'air exercée par une source sur un récepteur.

### 2. Quelle est l'unité du bruit ?

**Réponses B :** Le décibel

L'intensité acoustique se mesure en watts par mètres carré (ou  $W \cdot m^{-2}$ ). L'oreille humaine perçoit les sons dont l'intensité se situe entre  $10^{-12}$   $W \cdot m^{-2}$  et  $10$   $W \cdot m^{-2}$ . Cet intervalle est en fait immense et se compose d'environ 10 milliards d'unités de sons. Afin de « simplifier » cette mesure et de la rendre plus facilement utilisable, un logarithme a été créé pour déterminer le niveau d'intensité. C'est ce logarithme qui détermine la quantité de décibels émis.



### 3. Le bruit est nocif pour l'oreille à partir de (pour 8h00 d'exposition)

**Réponses B :** 85 dB



En dessous de 30 dB, l'oreille a tendance à ignorer les bruits entendus. Dès 74 dB, le bruit constitue une gêne pour l'organisme. Quand nous sommes exposés à des niveaux supérieurs à 85 dB sur une durée prolongée, notre capital auditif commence à diminuer. Au-delà de ce palier, il devient utile de se protéger, même sans gêne auditive (le seuil de gêne est autour de 105 dB et le seuil de douleur autour de 120 dB).

### 4. Quand le bruit commence à avoir des effets sur l'audition, on entend moins bien :

**Réponses A :** Les sons aigus

Dans un premier temps, il est difficile de se rendre compte des effets du bruit sur l'audition ; puis, si l'exposition au bruit se poursuit, il y a atteinte des fréquences de la conversation. On fait répéter son interlocuteur, on n'entend plus certains sons, surtout s'ils sont aigus, et l'intelligibilité des mots devient compliquée (principalement s'ils sont courts ou monosyllabiques ou quand plusieurs personnes parlent). C'est ainsi que survient une surdité invalidante.

### 5. Comment se propage le bruit dans l'oreille ?

**Réponses A :** Conduit auditif - tympan - osselets - cochlée - cils - cerveau

### 6. La dangerosité de l'intensité sonore varie en fonction du temps d'exposition :

**Réponses A :** oui

Plus l'intensité est forte, plus il est dangereux de rester exposé sans protection. Les effets du bruit sont similaires que l'on soit exposé 8 heures à 80 dB, 45 minutes à 90 dB ou 5 minutes à 100 dB.



### 7. Quelle est la meilleure solution pour arrêter le son ?

**Réponses C :** Mur sandwich : 2 murs + laine de verre

Le son voyage de façon différente et certaines surfaces peuvent absorber le son (les surfaces solides) et l'atténuer, ou au contraire le réverbérer.

### 8. Quel est l'instrument qui mesure le bruit ?

**Réponses A :** Le sonomètre

Les sonomètres professionnels permettent de mesurer les dB en un point donné avec exactitude.

9. Si une machine a un niveau sonore de 80 dB, 2 machines ont un niveau de

**Réponses B :** 83dB

Les décibels ne s'additionnent pas de manière arithmétique (comme des kilos ou des mètres) mais ils proviennent d'une échelle logarithmique. Par exemple, lorsque le niveau d'un signal sonore est multiplié par deux, le niveau sonore obtenu n'est supérieur que de 3 dB au niveau initial.



10 Le bruit détruit :

**Réponses B :** Les cellules ciliées



Situées dans l'oreille interne, ce sont les cellules ciliées qui transforment le signal sonore en influx nerveux. L'exposition au bruit endommage les cellules ciliées qui ne jouent alors plus leur rôle. Chaque oreille possède près de 15 000 cellules auditives ciliées ? Ce nombre est très faible en comparaison des 135 millions de cellules visuelles par exemple.

Sources : <https://www.e-sante.fr/> Institut National de l'audiovisuel.

## LE MIMOSA

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Préférés du PHENIX OLLIOULAIS, cette semaine j'ai souhaité vous en mettre plein la vue !!!!



Pourquoi ? Tout simplement parce qu'en cette période si difficile, morose, le soleil doit embraser vos yeux, votre cœur, alors le Mimosa dont c'est la pleine saison, sera adéquat.

Difficile de sortir, alors cet article vous fera vous déplacer sans aucun risque, seul votre organe olfactif sera mis à l'écart, mais bon, avec un peu d'imagination !!!!!

Certes, c'est super de lire nos articles, mais on attend votre participation, alors si votre mimosa est en fleur, envoyez-nous une photo !!!!! pour la prochaine gazette.

Brigitte qui pense très fort à vous .

### Le mimosa

Il illumine de ses pompons d'or nos jardins endormis par l'hiver et offre un parfum aux accents de miel et vanille. L'espèce la plus connue chez nous est communément appelée « mimosa des fleuristes », ou *acacia dealbata*. Et devinez d'où nous vient cet arbuste à la chevelure d'un blond éclatant ? D'Australie !

### Les caractéristiques du mimosa

Le mimosa est un arbre appartenant à la grande famille des Fabacées. Il en existe plus de 1200 espèces à travers le monde, aux coloris et aux formes variés. Souvent utilisés dans la confection de bouquets pour apporter leurs notes ensoleillées, les pompons dorés du mimosa apparaissent dès le mois de décembre. Très résistant lorsqu'il vit dans de bonnes conditions climatiques, le mimosa pousse vite (de 30 à 60 cm par an). Si vous plantez un mimosa dans votre jardin, attendez-vous à le voir mesurer de 3 à 10 m de hauteur et de 2 à 4 m d'étalement, avec une longévité en théorie de 50 ans !



**Le mimosa c'est une collection de boules dorées qui attirent le regard, un parfum reconnaissable entre tous, une longue floraison en plein hiver et un feuillage décoratif toute l'année.**

Le mimosa doit sa commercialisation à la **technique du « forçage »**.

Ce procédé est exécuté dans une pièce close, en maintenant une température de 25°C et une hydrométrie de 85. Il permet l'éclosion de la fleur et sa conservation grâce à l'ajout d'une poudre spéciale appelée « Chrystal ».

**Deux versions expliquent l'origine de cette technique.** La première parle d'une petite fille qui avait cueilli un bouquet de mimosa pas encore éclos. Sa mère le plaça dans un vase, dans la buanderie. Le lendemain, on dit que le bouquet rayonnait ! La deuxième version raconte qu'un jardinier ayant ratissé les branches coupées d'un mimosa les aurait rassemblées sur un tas de fumier. Grâce à l'humidité de la nuit, le lendemain, on raconte que le mimosa resplendissait...



### **L'histoire du mimosa**

**La ville de Mandelieu-La Napoule, dans les Alpes-Maritimes, est la capitale internationale du mimosa.** Depuis 1931, on l'y célèbre d'ailleurs tous les ans, au mois de février lors d'une grande fête populaire qui dure 10 jours.



**Le mimosa fut importé en France sur la côte méditerranéenne depuis l'Australie au début du XIXème siècle par le grand explorateur James Cook.** L'arbuste s'adapta alors formidablement à son nouvel environnement, appréciant le climat ensoleillé et les gelées peu fréquentes de la Côte d'Azur. Il prit ainsi racines dans les massifs de l'Estérel et du Tanneron. Les aristocrates européens furent les premiers à en orner leurs jardins.

Mais l'histoire du mimosa est jalonnée d'embûches, et la première grande catastrophe arriva le 13 février 1929, par le gel et la neige. Alors deux ans plus tard, pour fêter la renaissance du mimosa et la persévérance de ses producteurs, la première Fête du Mimosa fit son apparition à Mandelieu-La Napoule, le 16 février 1931. Sa culture mobilise aujourd'hui une centaine de mimosistes locaux, et plus de 8 millions de bouquets sont expédiés chaque année à travers le monde.

Comparé au soleil, le mimosa symbolise la magnificence, l'élégance, la tendresse et délivre un message d'amitié.

Le mimosa ne se contente pas d'être l'arbuste décoratif du début de l'année, **il est également exploité pour ses essences, et a contribué au même titre que la rose à l'essor de la ville de Grasse au XIXe siècle.** Le mimosa entre ainsi dans la composition de parfums renommés, comme *Amarige* de Givenchy ou *Paris* d'Yves-Saint-Laurent. On trouve autour de Grasse de nombreuses plantations, et le célèbre arbuste a même marqué de son sceau le nom d'une ville de la région : Bormes-les-Mimosas. La Côte Atlantique n'est pas en reste : la douceur climatique de l'île de Noirmoutier permet de faire fleurir abondamment le mimosa, à tel point qu'on surnomme le lieu l'« île aux mimosas » !



## Le mimosa dans le langage des fleurs

Jaune lumière, le mimosa est riche de significations : on le compare naturellement au soleil. Il symbolise également **la magnificence, l'élégance, la tendresse et délivre un message d'amitié**. Dans les songes, le mimosa est signe de sécurité.

Il représente aussi l'énergie féminine, c'est pourquoi depuis 1946, **il est l'emblème de la Journée de la femme le 8 mars**.

Pour conserver le mimosa acheté chez le fleuriste, il est conseillé d'écraser le bout des tiges au marteau après les avoir coupées et de les mettre dans de l'eau tiède un peu sucrée.

Il existe une confusion bien ancrée dans nos habitudes : ce que nous appelons communément « mimosa » est en réalité un acacia, l'acacia dealbata. De plus, ce que nous désignons par habitude sous le terme d' « acacia » est en réalité un autre arbuste, le robinier ! Les espèces portant le nom de genre Mimosa sont plutôt appelées « sensitives ». De quoi s'y perdre...

## Quelques conseils d'entretien

Si son feuillage persistant et sa longue floraison vous attirent, attention ! **Semi-rustique, on ne cultive généralement le mimosa en pleine terre que dans le Midi ou sur le littoral Atlantique**.

Le mimosa craint en effet les sols calcaires, les terres lourdes ou argileuses, le froid, le vent frais et sec. En revanche il apprécie **la chaleur, le soleil** (au moins trois heures par jour) **et un sol bien drainé, sablonneux, sans eau stagnante**. **Vous pourrez donc le cultiver en pot, sur le balcon ou la terrasse !**

Choisissez-lui une poterie de grande taille, et placez-le à l'abri sur votre terrasse ou votre balcon, pour le protéger du gel. Il est également judicieux de le mettre à l'extérieur, près de la maison, pour profiter de son parfum lorsque l'on rentre chez soi. Si vous habitez en bord de mer, placez-le de préférence derrière une haie afin de le protéger des rafales.

Source : internet le MAG DE FLORA (INTERFLORA)

## Atelier Cuisine de Cristiane

### Si nous parlions de la Clémentine Corse !!!

Elle doit son nom au révérend père Clément (Vital Rodier 1829-1904) qui était directeur de culture de l'orphelinat de Misserghin (près d'Oran, en Algérie). En 1892, Louis Charles Trabut, botaniste et médecin français, avec le père Clément, aurait croisé volontairement un mandarinier avec un autre agrume.

Quoi qu'il en soit, Louis Charles Trabut voulant rendre hommage à l'homme d'église, décida de le nommer "clémentine" en son honneur.

Celui-ci aurait suivi le travail d'une abeille en train de butiner ; " l'abeille passe d'un bigaradier sur un mandarinier ; que peut-il sortir d'un tel mélange de pollen ? Le Frère attache un ruban rouge à la fleur du mandarinier et surveille la production ; il prélève le fruit à maturité, fait un semis et obtient la clémentine..."

La première clémentine française est plantée en 1925 par Don Philippe Semidei, à Figaretto en Corse.

### La Corse, paradis des clémentines

Fruit emblématique de l'île de Beauté et seule clémentine produite en France, IGP depuis 2007, la clémentine de Corse se distingue par sa petite taille, ses feuilles vertes effilées, son teint bien orangé, sa peau lisse, fine et brillante et son célèbre « cul vert », garantie d'une maturation naturelle sur l'arbre et non en chambre froide.



Son terroir d'exception s'étire entre terre et mer, sur les pentes douces et ensoleillées de la plaine orientale corse. La demoiselle est frileuse et ne supporte pas le froid.

Les gourmets apprécient particulièrement son goût délicatement acidulé, sa chair juteuse et ses quartiers sans pépins. Sur les étals dès le mois de novembre, la clémentine de Corse se consomme sans tarder, car sa saison ne dure que 3 mois ! C'est un fruit vert à maturité qui ne devient orange que sous l'effet de la baisse de température hivernale.

Les 3 qualités de clémentines vendues en France : Les clémentines avec pépins (plus de 10 pépins) Les clémentines juste appellation (de 3 à 10 pépins) Les clémentines sans pépins (- de 2) souvent celles de Corse en feuilles.

Les vergers de Clémentines de Corse sont exclusifs pour éviter la pollinisation pouvant être engendrées par les fleurs d'autres arbres fruitiers, c'est ce qui permet aux corses de produire des clémentines sans pépins, c'est-à-dire sans graines, un véritable plus à la dégustation !

Rafraîchissante et gourmande, la Clémentine de Corse est aussi un gage de vitalité grâce à sa richesse en vitamines et minéraux : manger deux clémentines par jour participe à couvrir la moitié de l'apport quotidien recommandé en vitamine C.

La clémentine de Corse met du soleil dans nos hivers et réveille nos papilles.

Ne l'oubliez pas la saison ne dure pas !

### **PETITE RECETTE ORIGINALE !! : Crème de Potiron et Clémentines Corses**

Pour 4/6 pers :

450g de chair de potiron

1 litre de lait entier

50g de beurre

2 échalotes ciselées

3 clémentines corses épluchées et détaillées en suprêmes

6/7 feuilles des clémentines lavées

100g de pétales de maïs

un peu de thym

quelques gouttes de liqueur de myrte ou de romarin en poudre

sel poivre et muscade



Progression :

1) Mettez à bouillir votre lait avec vos feuilles de clémentines et votre thym puis arrêtez le feu et laissez à couvert 15 minutes.

2) Pendant ce temps dans une casserole faites fondre doucement 50g de beurre puis ajoutez vos échalotes et vos suprêmes de clémentines. Faites suer 5 minutes puis ajoutez le potiron taillé en gros dés, salez poivrez et la muscade. Couvrez, puis 5 minutes plus tard, ajoutez le lait passé au chinois. Faire cuire très doucement 20 minutes.

3) Mixez votre préparation assez longuement. Ajoutez ,si vous avez, quelques gouttes de liqueur de myrte ou un peu de romarin en poudre et testez l'assaisonnement.



La suite est un peu plus surprenante, servez au centre de la table un saladier de pétales de maïs et chaque invité en mettra un peu dans sa crème de manière à l'avoir toujours croquant sous la dent

Régalez-vous !!

Cristiane

## LA FICELLE PICARDE



Peut-être avez-vous préparé des crêpes pour la chandeleur ?

Il vous en reste ??? Voici comment les utiliser...

Pour prolonger le plaisir, je vous invite à tester cette recette tout droit venue des Hauts de France : **La Ficelle Picarde** est un mets régional typique d'Amiens en Picardie. Elle se déguste en entrée ou en plat principal, accompagnée d'une salade. C'est une crêpe fourrée au jambon, aux champignons et à la crème, gratinée au four.

La recette que je vous propose est tirée du livre de Laurent Mariotte :

« Mieux manger toute l'année-2021 » - Solar Editions

Bon appétit,

Corinne

### Pour 4 personnes :

4 crêpes

350g de champignons de Paris

2 échalotes

4 cuillère à soupe de crème fraîche entière

4 tranches de jambon

100g de comté râpé

1 noix de beurre + 1 noix pour le plat

Sel et poivre



### Préparation :

Préchauffez le four à 200°C (Th. 6-7).

Préparez une « duxelle » de champignons : Pelez et ciselez les échalotes. Lavez les champignons, raccourcissez leur pied et hachez-les finement. Faites-les revenir dans une poêle avec 1 noix de beurre, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Étalez chaque crêpe sur une assiette, déposez dessus 1 tranche de jambon et un quart de la duxelle de champignons. Roulez-la en rabattant les côtés de la crêpe vers l'intérieur.

Disposez les crêpes dans un plat à gratin beurré, étalez dessus le reste de la crème fraîche, parsemez de comté râpé et enfournez pour 15 minutes.

Note : vous pouvez remplacer le comté par du gruyère.



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

Très chers Phénix lecteurs,

Nous vous proposons cette semaine la lecture de :  
**Le parfum des fleurs la nuit" de Leila Slimani.**



Après le succès de ses trois romans, Dans le Jardin de l'Ogre, Chanson Douce et Le pays des Autres, la jeune écrivaine (40ans), **Leila Slimani** accepte de se livrer à une expérience proposée par sa maison d'édition : être enfermée, une nuit entière dans un musée.

Ainsi, Leila Slimani a passé toute une nuit au musée d'art contemporain La Punta della Dogana à Venise.

L'objectif étant d'exprimer et d'analyser ses réactions aux œuvres d'art. Malgré ses difficultés avouées d'accéder à l'art contemporain, Leila Slimani est touchée par certaines œuvres qui déclenchent des réflexions sur la fonction de l'art pictural et la littérature en particulier. La solitude imposée par cet enfermement volontaire suscite aussi une introspection, un retour sur le passé, en particulier des souvenirs évoquant son père, victime d'un emprisonnement injuste qui va provoquer sa perte.

C'est aussi le parfum des fleurs d'un arbre « le galant », se trouvant dans le jardin environnant, qui se diffuse dans le musée et fait ressurgir les jours heureux ou douloureux passés dans la maison familiale du Maroc natal.

En conclusion, un livre dont l'écriture ciselée, délicate, poétique transmet parfaitement toutes les émotions éprouvées par l'écrivaine. N'est-ce pas la fonction essentielle de l'art dont nous sommes privés en ce moment ? Alors, vite, lisez cette merveilleuse confidence de Leila Slimani.

Bonne lecture.

### Quelques Bizareries de la Langue Française

Nous portions les portions.

Les poules du couvent couvent.

Mes fils ont cassé mes fils.

Il est à l'Est.

Je vis ces vis.

Cet homme est fier. Peut-on s'y fier ?

Avant, nous éditions de belles éditions.

Je suis content qu'ils content ces histoires.

Il convient qu'ils convient leurs amis.

Ils ont un caractère violent : ils violent leurs promesses.

Nos intentions sont que nous intentions un procès.

Ils négligent leurs devoirs, je suis moins négligent qu'eux.

Les cuisiniers excellent à faire ce mets excellent.

Les poissons affluent à un affluent.

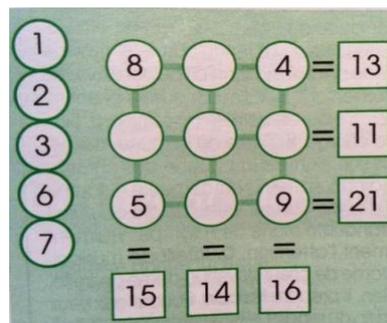


## EXERCICE CÉRÉBRAL

### Exercice : Les chiffres :

Placez dans la grille les pions disposés à gauche de l'image (1, 2, 3, 6, 7)

pour obtenir la somme indiquée de chaque ligne et de chaque colonne.



### Exercice : Les lettres :

En regroupant et en mélangeant les lettres de chaque mot donné en ajoutant la lettre qui le suit, trouvez un second mot composé de 8 lettres.

D	E	C	E	N	C	E	+	R	=											
C	R	I	T	E	R	E	+	U	=											
R	O	L	L	I	E	R	+	E	=											
E	T	E	N	D	R	E	+	F	=											
A	L	T	E	R	E	R	+	C	=											

**Solution de l'énigme des musées proposée dans l'édition du 27 janvier 2021 :**

1	Rijksmuseum	A	Madrid Espagne
2	Musée de l'Acropole	B	New York Etats Unis
3	Musée de Pergame	C	Amsterdam Pays-Bas
4	Musée Guggenheim	D	Chongqing Chine
5	Musée des tros Gorges	E	Venise Italie
6	Musée Salar Jung	F	Rotterdam Allemagne
7	Palais de Topkapi	G	Berlin Allemagne
8	Tate Modern	H	Londres Royaume Unis
9	Musée Reina Sofia	I	Saint Pétersbourg Russie
10	National Gallery of Victoria	J	Istanbul Turquie
11	Musée Soumaya	K	Athènes Grèce
12	Galerie Tretiakov	L	Sao Paulo Brésil
13	Bayerisches National Muséum	M	Bilbao Espagne
14	Musée des Capodimonte	N	Mexico Mexique
15	Metropolitan Muséum of Art	O	Naples Italie
16	Musée du louvre	P	Hyderabad Inde
17	Musée Boijmans Van Beuningen	Q	Melbourne Australie
18	Musée de l'Ermitage	R	Munich Allemagne
19	Instituto Tomie Ohtake	S	Moscou Russie
20	Palais des Doges	T	Paris France

1	C
2	K
3	G
4	M
5	D
6	P
7	J
8	H
9	A
10	Q
11	N
12	S
13	R
14	O
15	B
16	T
17	F
18	I
19	L
20	E

*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>