



LA GAZETTE DES AIDANTS

N°10

JUILLET / AOÛT



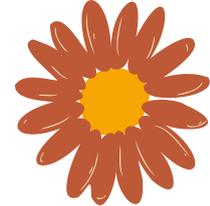
SOMMAIRE



EDITORIAL	1
FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON	2
SILVER FOURCHETTE: L'HYDRATATION	3
DES RECETTES COMME ON LES AIME	5
POINT CULTURE	9
UN PEU DE LECTURE	11
POUSSONS LA CHANSON	15
BD COURTES	16
LE LANGAGE DES FLEURS	17
LES FLEURS COMESTIBLES	20
ARTHERAPIE	23
FAITES MARCHER VOS CELLULES GRISES	24
LES SOLUTIONS	27
A SAVOIR SUR LA GAZETTE	29



EDITORIAL



Bonjour à toutes et à tous,

Comme vous le savez, Lucie a quitté le navire REGEHVO afin d'apprécier d'autres horizons.

Juliane a repris la place de capitaine afin de garder le cap.

Avec la jeune matelote Lorine, elles ont accueillies au mois de juin un nouveau moussaillon dénommé, Audrey.

Diplômée Aide-soignante, et ancienne animatrice en Ludothèque, elle ne manquera pas de continuer à vous divertir et surtout ... Toujours avec le sourire !

Venez embarquer dans notre navire pour vivre ensemble de palpitantes aventures.

A bientôt,
L'équipage du REGEHVO





FRUITS ET LEGUMES DE SAISON



JUILLET

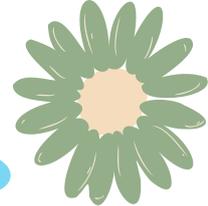
- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Petit pois
- Poivron
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Prune

AOÛT

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Poivron
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Figue
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Poire
- Pomme
- Prune
- Quetsche



L'HYDRATATION



L'importance de l'hydratation

Des apports suffisants en eau sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Il est conseillé de boire au minimum 1,5 L d'eau par jour. En vieillissant, la quantité d'eau stockée dans le corps et la sensation de soif diminuent. Il est pourtant essentiel de veiller à avoir des apports en eau suffisants afin d'éviter les problèmes de santé.

Les vertus de l'hydratation sont multiples :

- Permet la bonne élimination des toxines présentes dans l'organisme
- Régule la température corporelle
- Permet le bon fonctionnement des organes
- Préserve les fonctions physiques et cognitives



Quels aliments pour s'hydrater ?

Adopter une alimentation riche en eau permet de fournir une grande partie des apports hydriques nécessaires. En tête des aliments au fort pouvoir hydratant, on retrouve sans surprise les fruits et légumes. Les fruits et légumes sont naturellement riches en eau. Certains ont une teneur en eau très importante comme les melons, les pastèques ou encore les tomates. Les fruits et légumes présentent l'avantage d'hydrater tout en apportant au corps des sels minéraux, des vitamines et des fibres dont il a aussi besoin.

Quelle hydratation pour les périodes de forte chaleur ?

Comme lors d'efforts physiques, il est encore plus essentiel de bien s'hydrater en cas de forte chaleur puisque le corps transpire davantage. En plus de boire en grande quantité, il convient de manger des fruits et légumes gorgés d'eau. Les salades de fruits et les sorbets sont les bienvenus ! L'utilisation de brumisateurs à eau thermale peut s'avérer utile pour se rafraîchir. Enfin, il ne faut pas abuser du café et du thé qui ont un effet diurétique produit par la caféine. Les sodas et boissons avec sucres ajoutés sont à proscrire. L'alcool, quant à lui, déshydrate le corps.



5 conseils clés pour bien s'hydrater



- Privilégier une alimentation riche en fruits et légumes : ils sont vos meilleurs alliés !
- Ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater. Si l'absorption en grande quantité est compliquée, il vaut mieux boire de petites quantités d'eau régulièrement tout au long de la journée.
- Aromatiser les boissons : ajouter quelques tranches de citron, de concombre, et des feuilles de menthe dans l'eau pourra donner plus facilement l'envie de boire. En les laissant infuser toute une nuit au frigo, ces aliments révéleront toutes leurs saveurs !
- Varier les boissons : soupes, bouillons, gaspachos l'été, tisanes, lait, jus de fruits sans sucres ajoutés et smoothies permettent de maintenir une bonne hydratation en se faisant plaisir.
- Varier l'hydratation interne (boire de l'eau) et externe (humidifier un gant, vaporiser de l'eau sur votre peau...)



Mouiller son corps
et se ventiler



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



**Manger en
quantité suffisante**



**Ne pas boire
d'alcool**



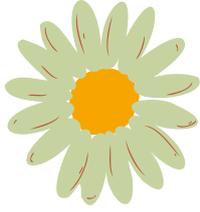
**Éviter les efforts
physiques**

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule - www.meteo.fr



DES RECETTES COMME ON LES AIME



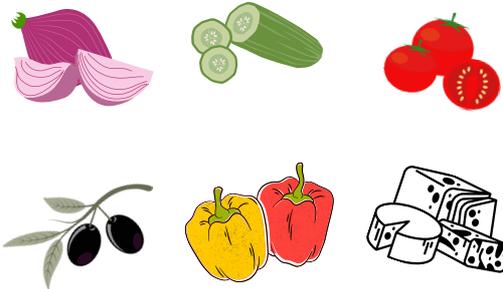
Salade grecque



Préparation: 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 Tomates
- 1 Oignon rouge
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 concombre
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 150g de Feta
- 50g d'olives noires
- 1 citron



Préparation

1. Découper les tomates en petits dés et les mettre dans un saladier
2. Ajouter le concombre, les poivrons et les olives
3. Mélanger avec la moitié de l'oignon rouge et la feta coupée en dés
4. Disposer sur le dessus de la salade les restes d'oignon et de feta
5. Ajoutez le zeste et le jus de citron, assaisonner avec l'huile et l'origan, sel et poivre.



Brochette de bœuf au cumin



Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 Oignons
- 2 Poivrons
- 2 Tomates
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 4 Steaks hachés
- Sel
- Poivre
- Piques à brochettes



Préparation

1. Recette pour 2 brochettes par personne, au barbecue.
2. Mettre les steaks hachés dans un saladier, les malaxer.
3. Ajouter le cumin (plus ou moins selon les goûts), du sel, du poivre puis confectionner de petites boulettes afin d'en avoir 3 par brochette.
4. Découper des carrés d'oignon, de poivron et de tomate.
5. Faire les brochettes : alterner 1 poivron + 1 tomate + 1 oignon + 1 boulette de viande etc..
6. Faire cuire au barbecue pendant environ 10 minutes en les retournant régulièrement.



Gâteau aux biscuits rose de reims de Annette



Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Ingrédients pour 8 personnes

- 15 biscuits rose de Reims
- 4 œufs
- 90g de beurre
- 90g de poudre d'amandes
- 200g de sucre
- 1 c.à c. de vanille en poudre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (Thermostat 6).
2. Mixer les biscuits rose de Reims .
3. En réserver 2 c. à s. rases pour la décoration.
4. Séparer les jaunes des blancs d'œufs.
5. Travailler les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
6. Incorporer le beurre mou, la poudre d'amandes, la vanille et les biscuits mixés.
7. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte
8. (Au départ c'est un peu difficile à mélanger mais ajouter les blancs petit à petit).
9. Verser dans un moule beurré et fariné.
10. Enfourner pendant 20 à 25 minutes.
11. Sortir le gâteau du four, laisser refroidir et saupoudrer de biscuits en poudre.

Love is...



Biscuits Roses de Reims

Le sirop à l'orange de Paulette



Ingrédients

- 2 litres d'eau + 1 verre d'eau
- 2kg d'oranges non traitées
- 4 kg de sucre cristallisé
- 48g d'acide citrique

Préparation

1. Râper les zestes des oranges au dessus de la casserole d'eau.
2. Ajouter le sucre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
3. Ajouter l'acide citrique et mélanger.
4. Mettre en bouteille.





Le garra rufa alias le poisson-docteur



Le garra rufa est un petit poisson d'eau douce qui est originaire d'Eurasie, venant des bassins de Jordanie, de l'Oronte, et des fleuves Tigre et Euphrate; l'évolution de ces poissons l'a conduit dans certains fleuves côtiers dans le sud de la Turquie et le nord de la Syrie. C'est en Turquie que cette espèce de petit Cyprinidé voit sa notoriété grandir. Nous le trouvons dans les rivières, lacs, petits étangs, cours d'eau boueuse.

Il se cache sous ou entre les pierres et la végétation. Il mesure environ 14 cm en milieu naturel, mais ne dépasse que très rarement 8 - 9 cm en captivité.

Il se nourrit d'algues, mais en captivité, sans prédateur, il vient facilement se nourrir des peaux mortes des baigneurs.

Si le garra rufa est connu sous le nom de poisson docteur, c'est parce qu'il permet de favoriser la réduction de certaines maladies, comme la névrodermite et autres infections cutanées.

Les spas accueillants des poissons docteurs ne sont pas destinés à un traitement curatif, mais comme un soulagement temporaire des symptômes.

Le garra rufa en captivité

En captivité, le garra rufa doit avoir un aquarium assez grand pour contenir 100-120 litres (minimum) d'eau légèrement basique entre 12 °C et 30 °C afin de reproduire au maximum les conditions de vie naturelles du poisson.

En captivité, le poisson docteur dépasse les 12 ans de vie et environ 6 ans en milieu naturel dut à la prédation et à la quantité de nourriture aléatoire.

Attention le poisson docteur ne doit surtout pas être seul !

Car comme les Hommes, il se mettrait à déprimer pouvant entraîner la mort.

La reproduction en captivité doit être surveillée, car les garra rufa dans leur milieu naturel, pondent directement dans l'eau, entraînant les œufs dans les courants cependant en captivité si les géniteurs ne sont pas séparés de leurs œufs, ils les mangeront !

Il est donc important de fournir une végétation dense comme de la mousse de Java ou de Bogor, des mops* et une grille de protection dans le fond de l'aquarium, les œufs sont déposés tôt le matin et fertilisés, apparaissent totalement transparents. Ils mesurent entre 1,5 ou 1,8 mm et éclosent entre 24 et 30 heures.

Une fois éclos, ils tirent leur nourriture de leurs sacs vitellins pendant environ 72 heures, ensuite, ils se nourrissent de ce qui est originaire d'Eurasie, venant des bassins de Jordanie, de l'Oronte, et des fleuves Tigre et Euphrate; l'évolution de ces poissons l'a conduit dans certains fleuves côtiers dans le sud de la Turquie et le nord de la Syrie. C'est en Turquie que cette espèce de petit Cyprinidé voit sa notoriété grandir.*.

Après 14 jours de nage libre, des nourritures lyophilisées peuvent être proposées puis une fois atteint 15 mm le même régime que les adultes peut être entamé.

Pour finir, la pratique de " fish pedicure" est très encadré en raison d'un risque sanitaire qui est certes très faible, mais pas nul, il est donc préférable d'acheter soi-même les poissons qui sont très abordables soit 1 € pour un spécimen de 1,5 cm à 5 € pour un poisson de 5 cm.

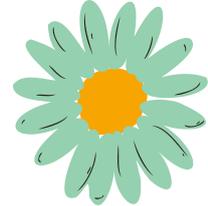
*Mops : support artificiel (on parle d'écheveau) de ponte constitué de laine 100 % synthétique et utilisé pour faire pondre les petits poissons. Il peut être plongeant ou flottant suivant l'espèce de poisson. Pour le faire flotter, on y ajoute un bouchon en liège ou un morceau de polystyrène, on le laisse tel quel si on le veut plongeant.



*Nauplie d'artemia : est la larve d'une petite crevette appelée artémia.



UN PEU DE LECTURE



FLEURS

Quand Michel sortit de la boutique pour préparer la fermeture, les premières lumières du soir se reflétaient dans les remous de la Seine, et le tohu-bohu des voitures et de la foule s'était calmé un instant, sous le ciel orangé. Michel accueillit cette vue avec un sourire, et prit une grande inspiration — l'air pollué ne l'atteignait pas, car il était protégé par les arbres de la devanture, les grandes feuilles des scheffleras, les palmiers kentia, les ficus proprement étiquetés et mis en pot, qui se dressaient tout autour de lui ; mais aussi les compositions florales, des bouquets tout prêts empaquetés dans un film transparent refermé avec un élastique, qu'ils avaient disposés au pied des arbres pour ajouter une touche de couleur, mais surtout attirer les clients.

Leurs odeurs étaient à la fois douces et acides, fines comme des pétales de rose, elles enveloppaient Michel et le protégeait de l'air sale et humide de la vie citadine. Ces plantes, parfois venues de l'autre bout du monde, étaient sans doute pour les clients une respiration essentielle dans cette vie de cohue, une évasion, en quelque sorte.

Mais Michel devait ranger tout ça, remettre les ficus et les palmiers sur un chariot, les rentrer en réserve, leur laisser tranquillement passer la nuit dans la poussière humide, jusqu'au lendemain. De la même manière, il rangeait les bouquets tout prêts bien en rang dans des alvéoles, après avoir jeté les fleurs mortes, et ajouté de nouvelles fleurs, reformant un joli bouquet.

Il faisait attention à ce que les couleurs s'harmonisent, à ce qu'il y ait un peu de volume, de variété d'espèces, et que les plantes toutes ensemble dégagent leur plus fort parfum. Sur le comptoir en bois, il tria les plantes, recoupant les tiges, égalisant le bouquet, repliant le film transparent tout autour. Ce film faisait un boucan terrible, d'ailleurs. Puis il nettoya le comptoir, qui s'était chargé d'épines de roses, de tiges d'azalées et de tulipes tout au long de la journée, alors que lui et ses collègues confectionnaient à toute vitesse des bouquets pour les clients – derrière le comptoir se trouvaient les papiers kraft colorés, dont ils entouraient le bouquet rafraîchi et recomposé, avant de l'enrouler d'un ruban et d'y déposer un mot doux ou le sticker de la boutique.

C'était une boutique assez connue, en réalité, et chaque jour, des dizaines de clients entraient avec leurs épais manteaux et leurs grands sacs, certains pressés d'acheter un cadeau avant de remonter dans le métro.

D'autres passant des heures à hésiter entre différents arbustes, et d'autres aussi, parfois, n'étaient entrés que par curiosité, et observaient chaque pensée, chaque orchidée, comme s'il leur fallait imprimer dans leur tête le motif délicat des tâches roses sur le pétale blanc, qui semblait prêt à s'envoler d'un instant à l'autre.

Michel sourit en pensant à ça — il s'imaginait sûrement des choses, aucun client ne portait autant d'attention à leurs fleurs, ils étaient juste curieusement fascinés, à un moment où ils n'avaient sûrement rien d'autre à faire. Lui, par contre, bien qu'il brasse des fleurs toute la journée, pouvait parfois se perdre dans la contemplation des milles tiges de ses *aeschynantus*, qui tombaient en cascade de leurs pots en plastique, enroulés autour d'une colonne.

C'était pour ça qu'il restait après les autres, après avoir rentré l'étal et refait ses bouquets, il passait le balai, il rangeait le magasin en écoutant la fin de l'album de jazz qu'ils avaient lancé dans la journée, et en profitait pour s'arrêter auprès de ses plantes. Les autres accrochaient simplement leur tablier vert dans l'arrière-boutique, remettaient leur veste et leur écharpe, rentraient chez eux, pour des aventures sûrement formidables. Michel, lui, n'en avait pas la force, chaque fois qu'il éteignait les lumières, qu'il refermait la boutique, il avait comme une bouffée de nostalgie.

Il peut sembler lourd, à longueur de temps, de porter cette mélancolie ; et pourtant, c'était ce qui le motivait chaque matin à se relever pour retrouver ses plantes. Michel était heureux. Chaque jour, il inspectait les clients, leur négligence, leur enthousiasme, des enfants qui touchaient les cactus du bout des doigts pour vérifier si ça fait mal, un chien d'aveugle, quelques visages familiers. Mais il n'était jamais revenu, et Michel se demanda soudain si ça valait encore la peine d'attendre, et d'espérer.

Il avait préparé des fleurs au cas où, il avait mis un temps fou à choisir l'espèce, la couleur, la senteur. Il avait finalement opté pour un bouquet de violettes assorties de muguet. Très printanier, tout ça. Difficile de maintenir les fleurs dans un bon état pendant un moment, alors il avait intérêt à venir vite, sinon Michel mettrait ses fleurs à la poubelle, et il ne referait pas de nouveau bouquet. Il eut un petit serrement au cœur en y pensant.

C'est qu'il n'avait plus vingt ans, il avait connu l'amour, autrefois, pendant plusieurs belles années — il pensait que c'était déjà suffisant pour une vie, qu'il se consacrerait aux fleurs à présent et coulerait des jours heureux.

Mais tout n'est pas si simple que dans les rêves, et il avait appris que la vie du fleuriste était surtout faite de fleurs mortes, de papier arraché, de clients pressés ; il en avait encore des courbatures ce soir. Et un jour, son visage avait surgi, un peu plus jeune que Michel sûrement, des yeux noirs et profonds, des cheveux attachés en queue de cheval, et Michel avait honte d'y penser encore ce soir, avec le rose aux joues comme un adolescent.

Il était temps de reprendre ses esprits. Michel éteignit la chaîne hi-fi, jeta un dernier coup d'œil à ses azalées et ses hortensias, remit en place les pots en céramique qui avaient été déplacés par les clients ; éteignit ensuite les lumières de sa boutique, referma la porte de verre, et repartit dans l'air frais de la nuit parisienne.

JOUR D'ÉTÉ...



Et là, une furieuse envie d'écrire, après quelques ploufs dans la piscine et la lecture d'AUDUR Ava Ólafsdóttir «Miss Islande» qui parle d'une jeune fille qui porte un nom de volcan et qui passe tout son temps libre à écrire.

Après avoir embrassé le paysage de mon regard panoramique. Les Corbières. Des montagnes qui s'étendent de ci de là. Derrière, je vois l'au-delà. Je sens ce vent sur mon maillot mouillé et lorsque je vais au soleil, la chaleur mord ma peau. Ces 4 éléments existent où que nous allions : l'eau, la terre, l'air et le feu.

Dans le village, je me suis hissée bien au-dessus des toits de tuiles usées et de couleurs allant du rouge brique au blanc cassé, sale, sali par les intempéries.

Et puis ce petit bonheur dans ce village est surtout de marcher dans le petit cours d'eau qui coule et court le long de la rue principale. Du haut de ce village, sur des sentiers où ne passent qu'un âne, un cheval, une moto ou des vélos, je vois des bulles au loin, des bulles comme des tentes gonflées, rondes et circulaires et d'un autre côté, la mairie et la place du village où des enfants discutent joyeusement comme des adultes, avec tout le sérieux de l'amusement, de l'ironie et l'autodérision dus à leur jeune âge, pas encore corrompus par un futur dont la graine angoissante aurait pu être semée par des adultes bien-pensants.

Je marche pieds-nus dans cette herbe parfois drue, parfois douce de l'arrosage décidée par l'humain qui souhaite maîtriser la nature tout en affirmant le contraire.

Cette prairie que je visite a des arbres, des oliviers, des cyprès, des herbes folles ordonnées, et des buissons de verts divers et des lauriers roses foisonnants de couleurs et de senteurs.

Mon poignet, peu à peu, retrouve sa souplesse pour aider le stylo à courir sur le papier blanc, pour que les lettres, les mots, les phrases et les histoires s'enchaînent, telles de petits ruisseaux qui forment des fleuves et des rivières, inondant les cœurs et apportent au lecteur de nouvelles émotions oubliées.

Ainsi, grâce aux récits, récits de vie, récits imaginés, contes et autres fariboles, les consciences s'ouvrent et s'effarent de ce qui apparaît sous ces nombreuses couches qu'ils ont accumulées au long des années et des siècles.

Passé cet effarement et cette surprise, ils se regardent, ces humains. Ils se touchent, ils bougent pour s'assurer qu'ils sont vivants. Et là, ils se rendent compte qu'ils vivaient comme des morts. Devant eux l'enfant, rieur et insouciant.

Cet enfant qu'ils ont oublié, si pressés de grandir, de faire comme les grands. De faire la guerre comme, de faire la cuisine comme, de travailler comme, de faire de l'argent comme. Et ce rêve, cette illusion qui était leur réalité, vole en éclat.

L'enfant rieur se place à côté d'eux, montre du doigt l'horizon et se moque de l'adulte qui a oublié qui il est. "Tout est simple" dit l'enfant. "Tu m'as laissé au bord du chemin, prends-moi dans tes bras"

L'humain adulte prend l'humain enfant dans ses bras, le serre contre son cœur.

Chaque adulte en fait autant. Un immense halo de chaleur et de lumière les entoure. La chaleur est douce et la lumière idéale.

Ce sont ces cœurs unis à nouveau.

Les enfants et les adultes ne font plus qu'un.

Chaque humain examine un à un chaque partie de son corps comme s'il la découvrait pour la première fois.

- Ces doigts sont à moi ? s'étonne l'un d'eux, comme ils sont beaux !

- Et cet orteil différent des autres, comme il est original, dit l'autre.

« Ma bouche et mes lèvres sont si pulpeuses », pense celui qui passe son index dessus.

- Est-ce ma voix si mélodieuse que j'entends ?

Et celui-là se met à chanter, doucement d'abord, comme surpris, puis enhardi, il vocalise tellement que tous se tournent vers lui et l'applaudissent.

Ayant retrouvé leur cœur d'enfant, les adultes se trouvent d'abord désemparés. Ils voudraient un mode d'emploi, une recette, des guides.

Autour d'eux, il n'y a que des adultes au cœur d'enfant retrouvé.

C'est alors que le silence se fait, un de ces silences qu'ils redoutaient tant avant leur transformation, un silence à combler absolument par une parole, une action, un mouvement, un son, un geste.

Non, ce silence, si bref soit-il, est une révélation. Il ouvre un peu plus de place dans leur cœur d'enfant retrouvé. Ils s'émerveillent de ce qu'ils y trouvent, comme s'ils ouvraient un coffre de vieux jouets oubliés et précieusement remisés pour un jour comme celui-ci.

Cette clairvoyance nouvelle leur fait comprendre combien cette vie est simple à vivre, que la mort peut aussi être vivante, que c'est la joie qui rend vivant, même inanimé.

- Comment ne pas y avoir songé ? se disent-ils.

- Qu'est-ce qui a bien pu se passer ?

- Je suis sûr... commence l'un d'eux, avant de s'arrêter et de poser son index sur son nez. Non, bien sûr, se reprend-il. Comment être sûr ? La vie est impermanente et même si la destinée ou le destin existent, selon certaines croyances, peut-être est-ce tout simplement le chemin que nous empruntons qui importe ?

Nous arrêter parfois et juste observer, juste ressentir combien je suis à la bonne place, au bon endroit, avec les bonnes personnes, de celles qui me font grandir.

Et à cet instant, un nouvel éclair de lucidité se fait dans les cœurs des humains qui ont retrouvé leur cœur d'enfant.

- Et si, en grandissant, nous contribuons à ce que le monde grandisse ?

Cette nouvelle perspective les met en joie et forts de cette nouvelle connaissance qui peut s'appeler un éveil, ils trouvent mille et une idées pour l'expansion, l'évolution et l'éveil des consciences.

Aller chercher si loin ce qui est là depuis le début, c'est tellement absurde ! Ils en rient. Comme les enfants qu'ils sont à nouveau, ils se poussent du coude en pouffant, se roulent dans l'herbe et contemplant l'horizon.

L'inconstance les surprend comme un vol d'étourneaux et ce plaisir retrouvé arrache les cravates et les soutien-gorge et ils se prennent à faire une ronde.

Libérés de soucis existants.

KRISTIE BÉVERLY

BD COURTES



JARDINAGE



VITO ET MOI





POUSSONS LA CHANSON



Le pouvoir des fleurs

Je m'souviens on avait des projets pour la terre
 Pour les hommes comme la nature
 Faire tomber les barrières, les murs,
 Les vieux parapets d'Arthur
 Fallait voir

Imagine notre espoir
 On laissait nos cœurs
 Au pouvoir des fleurs
 Jasmin, lilas,
 C'étaient nos divisions nos soldats
 Pour changer tout ça

Changer le monde
 Changer les choses avec des bouquets de roses
 Changer les femmes
 Changer les hommes
 Avec des géraniums

Je m'souviens, on avait des chansons, des paroles
 Comme des pétales et des corolles
 Qu'écoutait en rêvant
 La petite fille au tourne-disque folle
 Le parfum
 Imagine le parfum
 L'Eden, le jardin,
 C'était pour demain,
 Mais demain c'est pareil,
 Le même désir veille
 Là tout au fond des cœurs
 Tout changer en douceur

Changer les âmes
 Changer les cœurs
 Avec des bouquets de fleurs
 La guerre au vent
 L'amour devant
 Grâce à des fleurs des champs

Ah! sur la terre
 Il y a des choses à faire
 Pour les enfants, les gens, les éléphants
 Ah! tant de choses à faire
 Et moi pour
 Te donner du cœur
 Je t'envoie des fleurs

Tu verras qu'on aura des foulards, des chemises
 Et que voici les couleurs vives
 Et que même si l'amour est parti
 Ce n'est que partie remise
 Pour les couleurs, les accords, les parfums
 Changer le vieux monde
 Pour faire un jardin
 Tu verras
 Tu verras
 Le pouvoir des fleurs
 Y a une idée pop dans mon air

Changer les âmes
 Changer les cœurs
 Avec des bouquets de fleurs
 La guerre au vent
 L'amour devant
 Grâce à des fleurs des champs

Changer les âmes
 Changer les cœurs
 Avec des bouquets de fleurs
 La guerre au vent
 L'amour devant
 Grâce à des fleurs des champs

LE LANGAGE DES FLEURS



Les fleurs expriment le plus souvent l'amour mais pas seulement.

Le langage des fleurs ne concerne pas seulement les messages amoureux mais aussi des sentiments, états d'âme, ou pour exprimer un regret ou un reproche. Les fleurs peuvent aussi annoncer une marque d'amitié, une bonne nouvelle, la célébration de proches disparus, un remerciement, ou encore apporter de la joie, de l'espoir, ...

La signification des fleurs est variée, qu'elles soient cultivées dans votre jardin, sauvages ou achetées chez un fleuriste. La fleur peut être opulente ou au contraire discrète, elle dévoile toujours un sentiment ou ressenti ...

Cela peut vous inspirer pour la composition de bouquets originaux, bouquets de mariées par exemple, et remplis de sens.

Vous pourrez aussi apporter une résonance spécifique à votre décoration florale, en choisissant telle ou telle variété.

Parlez-vous le langage des fleurs ? Savez-vous lire le message contenu dans le bouquet que l'on vous offre ? Comment ne pas commettre d'impair lors de la composition d'un bouquet ?

Voici une liste des symboliques attribuées aux plantes et aux fleurs :



Amaryllis : « Quel triomphe ! »

Couleurs : blanc, rose, rouge.

Saisonnalité : novembre à mars au jardin / octobre à mai chez le fleuriste.

Histoire : le genre le plus connu est l'hippeastrum, qui fleurit les fêtes de fin d'année.

Langage des fleurs : puissant et parfumé, l'amaryllis transmet un message de victoire.

Occasions : amour, anniversaire, félicitations, fêtes de fin d'année, pour le plaisir.



Géranium : « Vous permettez ? »

Couleurs : blanc, orange, rose, rouge.

Saisonnalité : mai à octobre au jardin / mars à juin chez le fleuriste.

Histoire : d'origine grecque, le mot géranium signifie bec de grue, un symbole de sagesse chez les Celtes.

Langage des fleurs : le géranium permet de demander élégamment une permission.

Occasions : bon rétablissement, Fête des mères, Fête des pères, pour le plaisir, remerciements.



Hortensia : « Du fond du cœur, merci ! »

Couleurs : blanc, bleu, rose, rouge.

Saisonnalité : juillet à septembre au jardin / toute l'année chez le fleuriste.

Histoire : l'hortensia a été découvert par le corsaire Philibert Commerson en Chine. Son nom est un hommage à sa maîtresse qui l'accompagnait secrètement.

Langage des fleurs : l'hortensia est associé à l'amour filial et à la gentillesse.

Occasions : amour, anniversaire, Fête des grands-mères, Fête des mères, remerciements.





Lavande : « Prenons soin de vous ! »

Couleurs : bleu, lavande.

Saisonnalité : juin à août au jardin / toute l'année chez le fleuriste.

Histoire : les Romaines mâchaient de la lavande après avoir bu du vin afin de ne pas être trahies par leur haleine.

Langage des fleurs : avec ses essences positives, la lavande exprime la plénitude et la protection.

Occasions : anniversaire, bon rétablissement, Fête des pères, pour le plaisir, remerciements.



Marguerite : « Tout simplement »



Couleurs : blanc, jaune.

Saisonnalité : mai à juillet au jardin / mars à juillet chez le fleuriste.

Histoire : avant de partir en croisade, les chevaliers offraient à leurs femmes une couronne de marguerites.

Langage des fleurs : la marguerite est un modèle d'innocence et de simplicité.

Occasions : amour, anniversaire, félicitations, Fête des mères, remerciements.



Anémone : « Après la pluie vient le beau temps »

Couleurs : blanc, bleu, rose, rouge.

Saisonnalité : février à avril au jardin / décembre à mars chez le fleuriste.

Histoire : la mythologie grecque associe l'anémone à l'abandon.

Langage des fleurs : spontanée et colorée, l'anémone soigne les douleurs et les chagrins.

Occasions : amour, anniversaire, bon rétablissement, pour le plaisir, remerciements.



Orchidée : « Profitons des plaisirs de la vie »

Couleurs : blanc, jaune, rose.

Saisonnalité : toute l'année.

Histoire : l'orchidée phalaenopsis tire son nom du grec phalaina (papillon) et opsis (apparence).

Langage des fleurs : Très contemporaine, l'orchidée papillon invite au plaisir et à la luxure.

Occasions : amour, anniversaire, félicitations, Fête des mères, mariage.



Lys : « Place des grands hommes »

Couleur : blanc.

Saisonnalité : juin à septembre au jardin / toute l'année chez le fleuriste.

Histoire : Fleur de la vierge Marie, le lys serait né des larmes d'Eve à son départ du jardin d'Eden.

Langage des fleurs : emblème royal, le lys exprime la pureté et la grandeur des sentiments.

Occasions : amour, anniversaire, deuil, mariage, félicitations.



Souci : « Nous partageons votre peine »

Couleurs : jaune, orange.

Saisonnalité : mai à octobre au jardin / février à septembre chez le fleuriste.

Histoire : les rois espagnols portaient des fleurs de souci pour conjurer le mal.

Langage des fleurs : depuis l'Antiquité, le souci est associé à la douleur et au chagrin.

Occasions : amour, deuil.





Bleuet : « Je suis timide... Mais je me soigne »



Couleurs : blanc, bleu, rose.

Saisonnalité : juin à septembre au jardin / mai à octobre chez le fleuriste.

Histoire : Guillaume 1er offrit un bouquet de bleuets à sa mère avant de combattre les forces de Napoléon.

Langage des fleurs : associé à la poésie et la délicatesse, le bleuet illustre la timidité.

Occasions : amour, anniversaire, fête des mères, pour le plaisir, remerciements.



Gardénia : « Il me dit que je suis belle »



Couleur : blanc.

Saisonnalité : octobre à janvier au jardin / août à janvier chez le fleuriste.

Histoire : dans la mode, le gardénia est une fleur idéale pour confectionner des boutonnieres.

Langage des fleurs : véritable bijou floral, le gardénia sublime la beauté féminine.

Occasions : amour, anniversaire, mariage, félicitations, remerciements.



Jacinthe : « Ça ira mieux demain »



Couleurs : blanc, bleu, rose, rouge.

Saisonnalité : avril à mai au jardin / septembre à mai chez le fleuriste.

Histoire : au XVI^e siècle, la jacinthe est l'emblème de la sagesse dans de nombreux pays chrétiens.

Langage des fleurs : fleur printanière, la jacinthe apporte un message de réconfort et de vitalité.

Occasions : amour, anniversaire, bon rétablissement, pour le plaisir, remerciements.



Lilas : « Quand je serai grand »



Couleurs : blanc, mauve, rose.

Saisonnalité : avril à mai au jardin / janvier à mai chez le fleuriste.

Histoire : l'Antiquité associe le lilas au mariage et à la fécondité.

Langage des fleurs : symbole de la jeunesse, le lilas est la fleur des premiers émois.

Occasions : amour, anniversaire, fiançailles, mariage, naissance.



Rose blanche : « Mes respects ! »

Couleur : blanc.

Saisonnalité : mai à octobre au jardin / toute l'année chez le fleuriste.

Histoire : image florale de la pureté, la rose blanche est la fleur de la vierge Marie.

Langage des fleurs : chaste et raffinée, la rose blanche est une marque sincère de respect.

Occasions : amour, deuil, fiançailles, mariage, Saint-Valentin.





FLEURS COMESTIBLES

Les plantes et fleurs sauvages sont pleines de bienfaits et beaucoup d'entre elles sont comestibles. Prairies, alpages, champs et sous-bois fleurissent aux beaux jours, c'est le moment d'inviter la nature à votre table ! Quelles fleurs utiliser pour agrémenter vos plats ? Comment les choisir ? Voici quelques conseils pour devenir incollable !

Vous en mangez déjà...

Dans notre alimentation, beaucoup de produits naturels ou peu transformés utilisent depuis longtemps les fleurs. C'est le cas des eaux aromatisées -rose, fleur d'oranger-, des sirops bien sûr -violette, jasmin, coquelicot, mimosa, safran (fleur de crocus)-, des infusions -camomille, tilleul- mais aussi de toutes les fleurs séchées que l'on peut acheter, dans une herboristerie.

Encore meilleures fraîches

En revanche, on a souvent perdu l'habitude de consommer les fleurs comestibles fraîches : moins faciles à trouver à l'étalage, pas toujours évidentes à reconnaître au milieu d'autres plantes dans la nature, et plus délicates à apprêter quand on n'est pas spécialement inspiré en cuisine ! Pourtant, elles s'accommodent d'un rien et sont bien pourvues en vitamines, minéraux et flavonoïdes. Elles agrémentent nos salades, remplacent avantageusement les vermicelles et autres confiseries pour décorer nos pâtisseries de manière naturelle, se glissent dans une omelette ou encore dans une pâte à crêpes pour en faire des beignets. En topping d'une soupe avec quelques graines, en infusion, mais aussi en gelée ou confiture, les occasions ne manquent pas de découvrir de nouvelles saveurs.

Attention à la provenance !

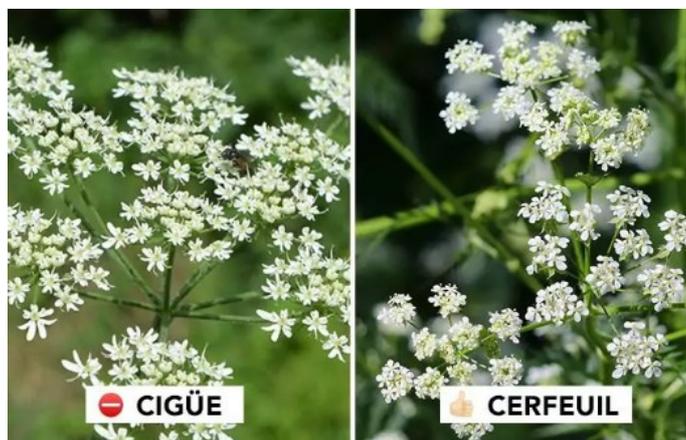
Même si de nombreuses espèces en vente chez les fleuristes sont comestibles, pas question de compter consommer des roses, des soucis, des capucines et autres orchidées, achetées chez eux : traitements et pesticides les cantonnent à jouer les belles dans un vase pas à vitaminer votre salade. On ne les ramasse pas non plus près des routes en bordure des champs cultivés, elles risquent d'être polluées et/ou traitées. On peut les acheter bio dans des commerces de bouche mais aussi les planter (semences bio) en jardinières ou mieux encore, aller faire sa cueillette sauvage.

Attention aux fausses amies !

Ne vous laissez pas guider par la couleur : les plus belles ne sont pas les meilleures et il faut garder à l'esprit que la confusion entre certaines espèces n'est pas sans risque. En cas de doute, c'est comme les champignons, on s'abstient ou on demande conseil à un professionnel : herboriste ou pharmacien.

Parmi les espèces qui se ressemblent : l'ail des ours, excellent en pesto, que l'on trouve notamment dans les sous-bois humides en régions de mai à juin, et le muguet qui lui est très toxique. Il reste cependant facile de repérer le premier grâce à son fort parfum d'ail- comme son nom l'indique- que ses feuilles exhalent. Attention aussi à la confusion entre laurier sauce et le laurier rose : le laurier sauce, dont on utilise les feuilles pour parfumer les plats, n'a rien à voir avec le laurier rose, plante ornementale avec de jolies fleurs et qui, lui, est fort toxique.

Enfin à ne ramasser qu'avec la certitude de l'identifier clairement : **le cerfeuil des bois qu'il serait fatal de confondre avec la cigüe**, les deux ayant en commun, comme chez nombre d'apiacées des sommités florales blanches en forme d'ombrelle.



Quelles sont les fleurs que l'on peut ramasser et cuisiner sans risque ?

Parmi les plus connues et les plus facilement identifiables, la fleur de bourrache d'une jolie couleur violette dont le goût frais, rappelant le concombre, et iodé se marie très bien avec les poissons et les huîtres. La capucine et sa saveur un peu poivrée, riche en vitamine C, peut agrémenter une salade, elle lui apportera une note piquante ! La fleur de souci pourra rappeler le safran dans des plats épicés type oriental. On citera aussi les pissenlits : les jeunes pousses font de délicieuses salades avec croûtons et lardons et on peut, avec leurs fleurs, faire de la gelée. Les primevères et les géraniums offrent une note citronnée. Succulentes aussi en beignets, la fleur de courgette version salée, et les grappes de fleurs d'acacia (sans les feuilles toxiques), version sucrée, ont juste besoin d'être enrobées d'une pâte à crêpe légère et passées une minute à peine dans un bain de friture.

Délicates : la violette, la rose, la mauve, la fleur de cerisier, la pâquerette, la marguerite sont à parsemer partout pour leur note de fraîcheur. Glissées dans les carrés du bac avant la prise en glaçons, elles seront aussi du plus bel effet l'été pour rafraîchir une boisson. Enfin, les fleurs d'herbes aromatiques comme les fleurs de ciboulette sont aussi jolies que parfumées pour accompagner des entrées.

Quelques conseils...

- Pour la conservation

A consommer le plus vite possible pour préserver leurs bienfaits, vous pouvez néanmoins conserver les fleurs 2 ou 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Sinon, faites-les sécher à l'air libre puis gardez-les dans une boîte hermétique, elles pourront être infusées ou parfumer une préparation ultérieurement.

- Faire ses courses dans la nature, oui mais...

On prend toujours soin de ne pas piétiner inutilement l'endroit où l'on pratique la cueillette et, pour ne pas compromettre la repousse, on n'arrache pas les racines et on ne coupe que les tiges des plantes que l'on va consommer. Inutile de prélever plus que nécessaire, ces fleurs sont aussi la nourriture des pollinisateurs. D'ailleurs pourquoi ne pas faire de cette cueillette un moment à la fois ludique et pédagogique avec les enfants pour mieux comprendre les écosystèmes (et leur fragilité) au sein desquels ces fleurs grandissent ?

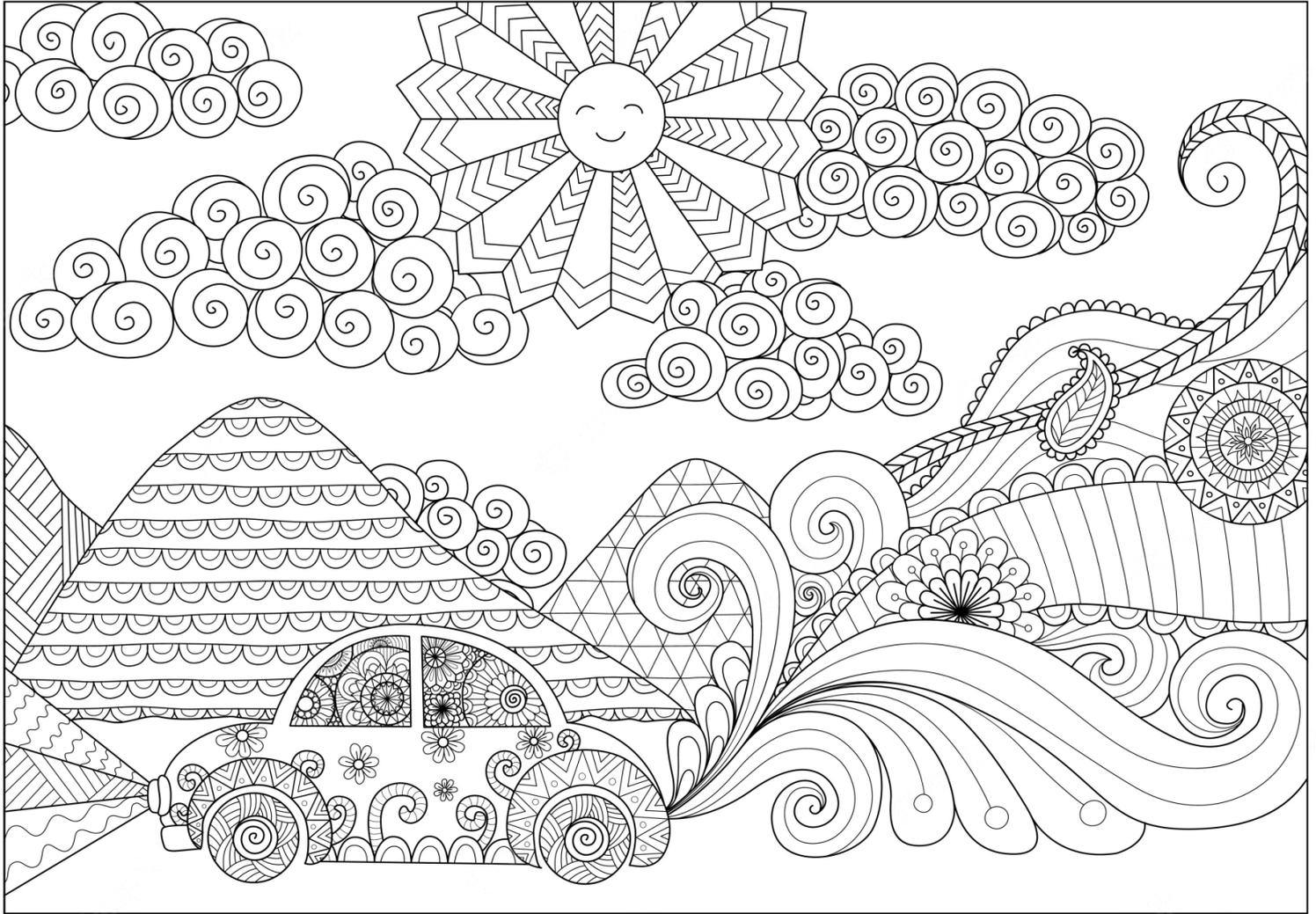
- La nature est fort généreuse en toutes saisons

Il y a les incontournables comme les soupes d'orties (à ramasser avec des gants !) les baies (mûres, fraises des bois..) mais on en oublie souvent que bien des légumes : les asperges, les brocolis, les carottes, la mâche... existent encore dans leur version sauvage. Et pour tous les curieux du goût, tant d'autres restent à découvrir : les jets de houblon, le plantain (une « mauvaise herbe » qui pullule) dont les boutons ont goût de champignon, le mouron des oiseaux...

ARTHERAPIE



Dessins à colorier





FAITES MARCHER VOS CELLULES GRISES



Le Tour de France



À qui sont attribués ces maillots du Tour de France ? Attention à l'intrus.



Meilleur jeune

Leader du classement par points

Leader du classement général

Meilleur grimpeur

Dans quels massifs montagneux se trouvent ces montées et ces cols.



ALPES

PYRÉNÉES

JURA

Le mont Ventoux

Le col d'Aubisque

Le col du Tourmalet

Le col de la Croix de Fer

Le col du Grand Colombier

Le col du Galibier

Le col d'Aspin

Reliez ces vainqueurs du Tour de France, à l'année de leur première victoire.

Eddy Merckx ○

○ 1983

Laurent Fignon ○

○ 1978

Jacques Anquetil ○

○ 1969

Bernard Hinault ○

○ 1953

Louison Bobet ○

○ 1949

Fausto Coppi ○

○ 1957



Le 14 juillet



Défilé, feu d'artifice et bal populaire, jouez avec les mots du 14 juillet.
Associez à chaque phrase ces expressions militaires.

- | | |
|--|---|
| 1. Pour défendre sa cause, l'avocat va ... | <input type="radio"/> <i>passer sous les radars</i> |
| 2. Son côté impulsif, c'est le ... | <input type="radio"/> <i>prendre la poudre d'escampette</i> |
| 3. Ce cambrioleur a l'art de ... | <input type="radio"/> <i>en prendre pour son grade</i> |
| 4. Paul a cassé ma voiture, il va... | <input type="radio"/> <i>monter au créneau</i> |
| 5. Pour échapper à la police, Jean va ... | <input type="radio"/> <i>revers de la médaille</i> |
-

Trouvez des expressions contenant les mots indiqués.

- | | |
|--------------|---|
| 1. Feu | <i>Employer tous les moyens / être sûr de soi / ne s'apercevoir de rien</i> |
| 2. Bouquet | <i>Le plus spectaculaire d'un événement / a de l'arôme</i> |
| 3. Mèche | <i>Trahir un secret / être de connivence avec quelqu'un</i> |
| 4. Étincelle | <i>Obtenir de brillants résultats / servir de déclencheur</i> |
| 5. Pétard | <i>Action qui n'est pas si spectaculaire / être en colère</i> |
-

Complétez ces phrases avec ces mots proches.

DANSE

AFFLUENCE

DENSE

INFLUENCE

Après le feu d'artifice, une foule va rejoindre le bal.

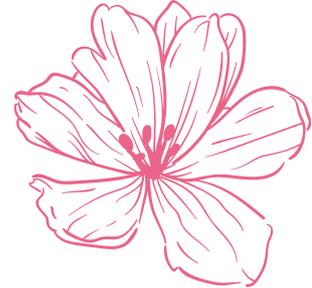
Malgré l' , j'ai réussi à retrouver Clémence.

L'orchestre lui plait et joue de la musique d' latine.

Vais-je trouver le courage de l'inviter pour la dernière ?



Les mots fléchés



Facile

SOUVERAIN REPRÉSENTANTE	ENGUEULADE LUNETTEUX	BRILLE DE LOIN BICHONNÉ	PLANCHES À DESSIN BAT LE ROI	OISEAU MIGRATEUR TRANSPORT PARISIEN	PLAN D'ÉPARGNE BOISSON DU MATIN
JOUEURS DE BASKET PEINTRE FRANÇAIS				PAREIL RÉCOLTE	
			MÂCHOIRE FATIGUÉE		PLONGÉ
RAT OU SOURIS UN GARS				JOYEUX COUP DE PIED	
		CHANDELLE	DIMINUTIF VALLÉE INONDÉE		
MAL À L'ESTOMAC AUTHENTIQUE				SIGLE EUROPÉEN FÉTARD	EXIGIBLE
		VICTOIRE DE NAPOLEON AVANT LES POISSONS			PARTICULE CROCHET DE BOUCHER
ULTIMATUM	SONGEA EXTORSION DE FONDS			ARÔME COURSES	
			SERVICES NON RENDUS		DÉCHET HUMAIN
PASSAGE LIBRE	PAYS ENSOLEILLÉ TRIBUNAL			ÉLIMINE MALADIE HONTEUSE	
			SENTIR MAMELLE		TONNEAU
SUR LE TAPIS FAISAIT UNE DIÈTE		DISPERSÉ DRAME JAPONAIS			CONIFÈRE DANS
				FIXÉ	
BOÎTE À CRAYONS					SANS TRACE

LES SOLUTIONS



Chocolat de pâques

$$\text{Cloche} + \text{Cloche} + \text{Cloche} = 39$$

donc 1 cloche = $39 \div 3 = 13$

$$\text{Cloche} + \text{Cloche} - 5 \text{ œufs} = 11$$

$$13 + 13 - 5 \text{ œufs} = 11$$

$$26 - 5 \text{ œufs} = 11$$

$$5 \text{ œufs} = 26 - 11 = 15$$

$$1 \text{ œuf} = 15 \div 5 = 3$$

$$\text{Cloche} = 13$$

$$\text{œuf} = 3$$

$$\text{Lapin} = 18$$

$$\text{Poule} = 20$$

$$2 \times \text{Lapin} - \text{Cloche} - 5 \text{ œufs} = 14$$

$$2 \text{ lapins} - 13 - 3 \times 3 = 14 \rightarrow 2 \text{ lapins} - 22 = 14 \rightarrow 2 \text{ lapins} = 14 + 22 = 36 \rightarrow 1 \text{ lapin} = 18$$

$$\text{Poule} = 2 \times \text{Cloche} - \text{Lapin} + 4 \text{ œufs}$$

$$1 \text{ poule} = (2 \times 13) - 18 + (4 \times 3) \rightarrow 26 - 18 + 12 \rightarrow 8 + 12 = 20$$

Pour répartir les chocolats il faut calculer leur valeur totale :

$$1 \text{ poule} + 3 \text{ lapins} + 1 \text{ cloche} + 7 \text{ œufs} =$$

$$20 + (3 \times 18) + 13 + (7 \times 3) = 20 + 54 + 13 + 21 = 108$$

Il faut donc diviser 108 par 3 pour répartir de manière égale la valeur des chocolats :

$$108 \div 3 = 36$$

Marie

$$\text{Poule} + \text{Cloche} + \text{œuf} = 20 + 13 + 3 = 36$$

Paul

$$2 \text{ Lapins} = 18 + 18 = 36$$

Vincent

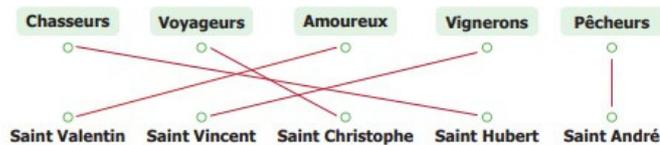
$$\text{Lapin} + 6 \text{ œufs} = 18 + 6 \times 3 = 36$$

Résolvez cette énigme.

Jean et Fernand sont deux voisins en conflit. Le coq de Jean se promène régulièrement sur le terrain de Fernand et y a pondu un œuf. À qui appartient l'œuf ? À Jean ou à Fernand ?

Les coqs ne pondent pas d'œufs :)

A quel Saint se vouer ?



- | | | |
|--|---|--|
| Ne pas être en odeur de sainteté | ○ | Affecter un air innocent et prude. |
| Être comme saint Thomas | ○ | Pour obtenir ce que l'on souhaite, il faut s'adresser à la personne responsable. |
| Dieux vaut s'adresser à Dieu qu'à ses saints | ○ | À une date indéterminée, voire jamais. |
| À la saint-glinglin | ○ | Ne croire que ce que l'on voit. |
| Faire sa sainte-nitouche | ○ | Être mal vu(e). |



Les sudokus

8	2	1	3	7	5	6	4	9
9	3	4	2	6	1	7	5	8
7	5	6	4	9	8	1	2	3
2	8	9	1	3	7	5	6	4
3	1	5	9	4	6	2	8	7
6	4	7	8	5	2	9	3	1
5	9	2	7	8	3	4	1	6
1	7	3	6	2	4	8	9	5
4	6	8	5	1	9	3	7	2

Moyen

5	7	8	1	6	9	3	4	2
2	1	9	3	8	4	7	5	6
4	6	3	5	7	2	9	8	1
1	5	7	9	4	3	2	6	8
8	9	6	2	1	7	4	3	5
3	2	4	8	5	6	1	7	9
7	8	1	4	9	5	6	2	3
9	4	2	6	3	8	5	1	7
6	3	5	7	2	1	8	9	4

Difficile

9	7	8	2	4	6	3	1	5
1	3	6	5	7	8	2	9	4
4	2	5	1	3	9	7	6	8
8	5	9	7	6	3	1	4	2
7	6	1	4	5	2	9	8	3
3	4	2	9	8	1	6	5	7
2	1	4	8	9	7	5	3	6
6	8	7	3	1	5	4	2	9
5	9	3	6	2	4	8	7	1

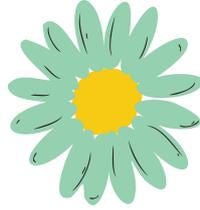
Diabolique

Les mots mêlés

R I F T P L A N T A T I O N X
 D E R E H I R O N D E L L E E
 T E N H U A A E C M G W U V L
 V O W O C I P I N T W U È U P
 K C B N U L L M P S R S R X A
 L P O I E V C L R P H C J N R
 V Z U C T Q E H E P Z O O B F
 R P R Q C U D A P M J U N H U
 Q F G E N I P I U K Y L Q I M
 W Q E Q P O N H E R B E U S S
 N S O L E I L E E K L U I E A
 A I N F G C U I L Q G R L M I
 G S D F L E U R S L B S L I S
 S O I S E A U V W A E D E S O
 G I B O U L É E S K H M I Y N

- bourgeon
- coccinelle
- couleurs
- feuille
- fleurs
- giboulées
- herbe
- hirondelle
- jonquille
- nids
- oiseau
- parfums
- plantation
- renouveau
- saison
- semis
- sève
- soleil
- vert

A SAVOIR SUR LA GAZETTE



- La Rubrique "Fruits et légumes de saisons" provient de l'affiche "La solution dans l'assiette!" de FONDATION PLANET de l'agence ADEME
- La rubrique "Silver Fourchette: L'hydratation" est tirée du site silverfourchette.org et l'image du site solidarites-sante.gouv.fr
- Les recettes viennent du site marmiton.org, la photo des biscuits roses de Reims du site www.fossier.fr.
- La Rubrique "Un peu de lecture" ainsi que la rubrique "BD Courtes", sont créés à partir du site short-edition.com.
- La Rubrique "Point culture" est tirée du site aquaportail.com ainsi que les deux photos. Le dessin, lui est tiré du site depositphotos.com.
- La Rubrique "Poussons la chanson" vient du site paroles.net et la photo du site www.purepeople.com
- La Rubrique "Le langage des fleurs est inspirée des sites gerbeaud.com et interflora.fr
- La Rubrique "Les Fleurs comestibles" est tiré du site fnh.org
- La rubrique "Arthérapie" vient du site artherapie.ca et mandalas-fleurdevie.fr
- La Rubrique "Faites marcher vos cellules" grises est inspirée des sites agoralude.com et fortissimots.com



PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT

**39 rue du Centre
88200 SAINT NABORD**

03.29.61.99.59.

06.33.81.98.27.

