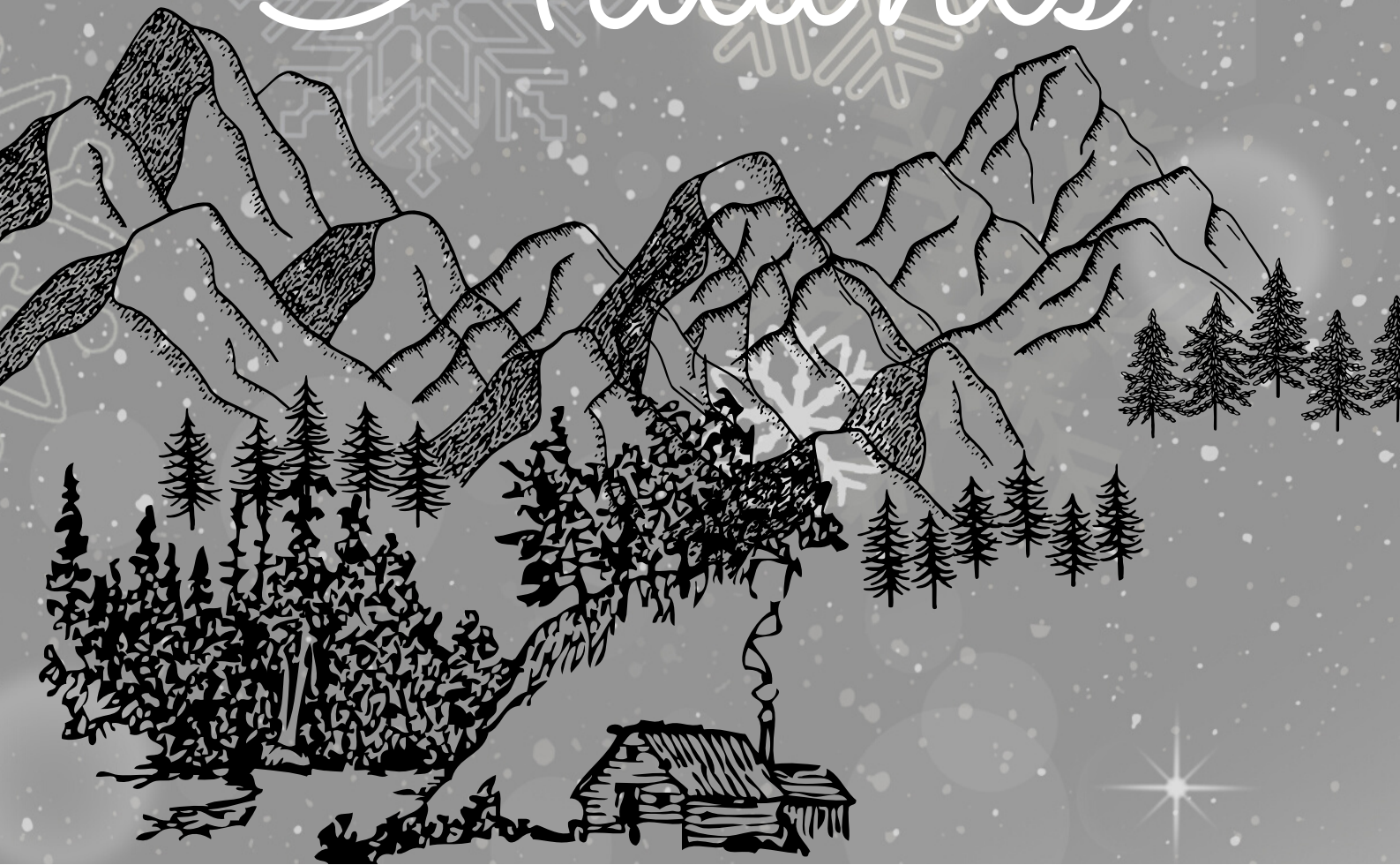


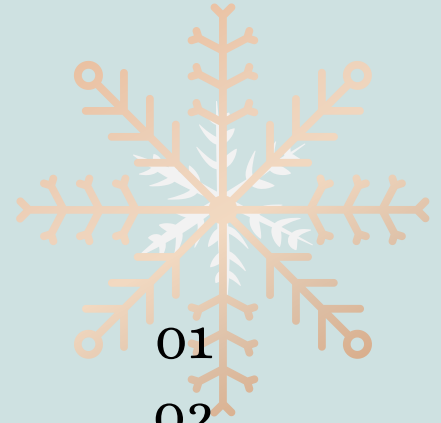
Janvier - Février











n° 13

# Gazette des Aidants



# Sommaire



 <u>Editorial</u>	01
 <u>La légende du carnaval</u>	02
 <u>Courte BD</u>	04
 <u>La traditions des résolutions</u>	05
 <u>Quelques recettes</u>	09
 <u>Retour photos</u>	13
 <u>Quelques pensées positives</u>	14
 <u>Un peu de lecture</u>	16
 <u>Faites marcher vos cellules grises</u>	21
 <u>Les solutions</u>	25
 <u>A savoir sur la gazette</u>	27



# Editorial



Chers aidants et aidés,

Je vous annonce mon départ de la plateforme d'accompagnement et de répit le mardi 07 mars 2023 pour de nouvelles expériences !

Je tenais à vous remercier pour les bons moments partagés ensemble.

Cette année fut riche en apprentissages, mon accompagnement auprès de vous m'a permis d'évoluer personnellement et d'acquérir de nouvelles compétences professionnelles.

C'est pour cela que je tenais à vous remercier pour votre confiance.

Amicalement,  
Lorine



# Le légende du carnaval



## **Carnaval Démoniaque : Le diable se cache sous le masque !**

Il y a fort longtemps, on disait que le diable profitait de la confusion générale de la fête pour se mêler aux vivants et danser, boire, en leur compagnie.

Caché sous un masque, personne ne pouvait soupçonner sa présence, sauf ce soir là : Un homme masqué était attablé avec trois autres compères dont les visages étaient également cachés. L'homme proposa que chacun relevât son masque pour boire à la santé du Carnaval ! Chacun releva son masque et leva son verre. A cet instant, l'homme se rendit compte qu'un de ses acolytes avait disparu ! Mais où était donc passé ? Il demanda alors à chacun de remettre son masque et s'aperçu avec stupeur qu'ils étaient à nouveau quatre autour de la table !

Se rattachant à l'idée qu'ils avaient peut être rêvé, ils soulevèrent à nouveau leurs masques et leur sang se glaça en voyant que la personne manquante avait réapparu comme par magie, et ce, toujours masquée. Tous se levèrent alors et prirent la fuite sans plus attendre !

Suite à cette expérience inquiétante, l'homme racontât que ce soir là, le mystérieux individu qui s'était mêlé à eux était, sans doute possible, le diable en personne.

Ce dernier les a-t-il retrouvés ? Nous ne le saurons jamais.

Pure invention ou histoire vraie ? A vous de le décider !





???

## Pourquoi fait-on des crêpes et/ou des beignets de carnaval



A l'origine de nombreuses fêtes traditionnelles et gourmandes, il y a presque toujours une signification religieuse et la tradition de mardi-gras, n'échappe pas à la règle.

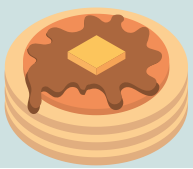
Pour préparer Pâques, les chrétiens pratiquaient le carême. Le Carême était une période de jeûne et de prière qui durait 40 jours, en souvenir de la retraite de Jésus dans le désert. Par opposition à ces privations, un jour d'abondance le précédait : Mardi-gras.

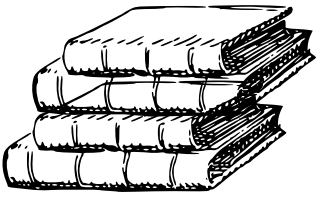
Ce jour là, était le dernier jour où les chrétiens pouvaient manger du « gras », d'où son nom. Tous les excès étaient permis, aussi bien dans la consommation de nourriture que dans l'apparence vestimentaire d'où les déguisements de Carnaval.

La tradition de faire des crêpes et des beignets vient de la nécessité d'épuiser toutes les provisions d'œufs et de gras qui ne pouvaient pas se conserver pendant les 40 jours du Carême.

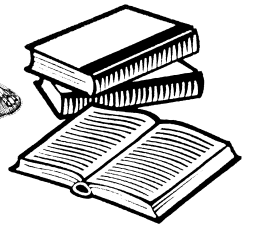
Le mot Carnaval est issu du latin « carnelevare », qui veut dire « ôter la viande » et correspond à l'interdiction de manger de la viande pendant le carême.

Aujourd'hui, cette coutume religieuse est beaucoup moins respectée, mais la tradition de mardi-gras persiste avec la confection des beignets de Carnaval.

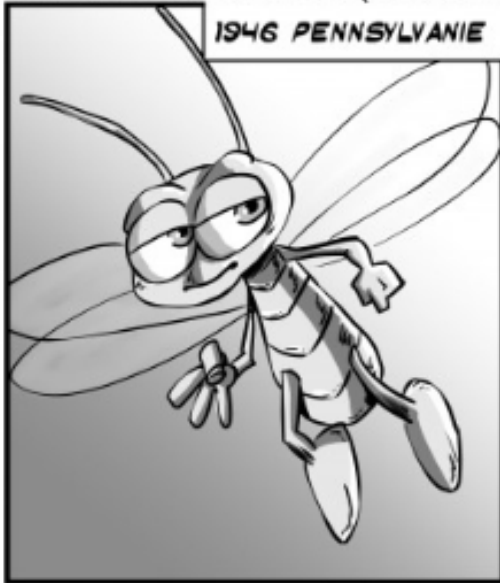




# Courte BD

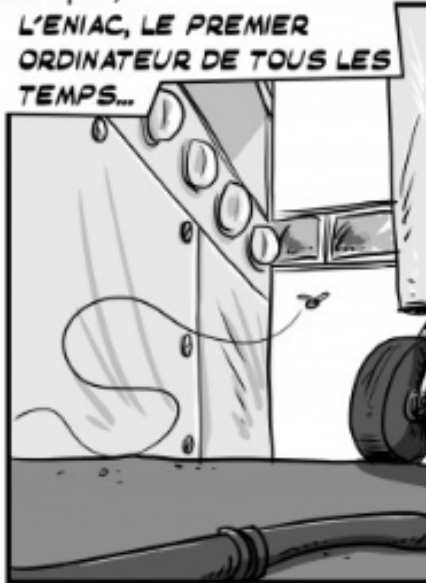


LE MYTHE DE LA MITE ... (fait authentique)



1946 PENNSYLVANIE

L'ENIAC, LE PREMIER ORDINATEUR DE TOUS LES TEMPS...



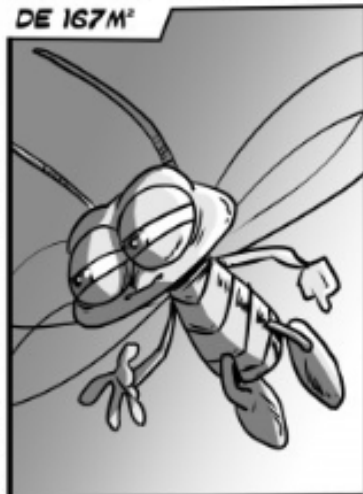
SON POIDS EST DE 30 TONNES



17468 TUBES À VIDE...



OCCUPANT UNE SURFACE DE 167M<sup>2</sup>



100.000 ADDITIONS PAR SECONDE...

...1500 RELAIS ELECTRIQUES



\*bug signifie petit insecte en anglais

BILL SCHIM

# La tradition des résolutions de début d'année



## **Les "bonnes résolutions" de début d'année : une tradition vieille de 4000 ans**

Le Nouvel An est un moment propice aux "bonnes résolutions". Cette tradition qui prête parfois à sourire tant les "bonnes résolutions" n'engagent que ceux qui y croient, ne date pas d'aujourd'hui : les Babyloniens avaient déjà pour coutume de prendre des "engagements" en début d'année.

À l'aube de la nouvelle année, il est de coutume de prendre de « bonnes résolutions », un peu partout dans le monde. Le Nouvel An représente un jalon temporel important dans le calendrier, et de nombreuses personnes se fixent de nouveaux objectifs pour l'année à venir.



### **Les Babyloniens**

Il y a environ 4 000 ans, les Babyloniens sont les premiers à avoir pris des engagements pour la nouvelle année (qui deviendront plus tard des résolutions). Ils sont également la première civilisation à avoir organisé des célébrations en l'honneur de la nouvelle année.

Cependant, pour eux, l'année ne commençait pas en janvier, mais à la mi-mars, au moment des semailles. Pour les Babyloniens, les résolutions du Nouvel An étaient liées à la religion, à la mythologie, au pouvoir et aux valeurs socio-économiques.

Ils auraient ainsi initié la tradition d'un festival du Nouvel An de 12 jours appelé Akitu. Les statues des divinités défilaient dans les rues de la ville et des rites étaient organisés pour symboliser la victoire sur les forces du chaos.

Pendant cette fête, les gens plantaient et semaient, prêtaient allégeance au roi en place ou couronnaient un nouveau roi, et promettaient de rembourser leurs dettes au cours de l'année suivante. Les Babyloniens croyaient que s'ils remplissaient leurs promesses du Nouvel An, les dieux leur accorderaient des faveurs dans la nouvelle année.



## Dans la Rome antique

La Rome antique a perpétué la tradition de la célébration du Nouvel An et de l'établissement de promesses qui l'accompagnait.

Le Nouvel An romain était initialement célébré le 15 mars (les Ides de mars), car c'est à cette date que les plus importants fonctionnaires romains (les consuls) prenaient leurs fonctions.

La fête d'Anna Perenna, déesse de la nouvelle année et du début du printemps, était également célébrée le 15 mars.

Avec le calendrier julien, introduit par l'empereur Jules César en 46 av. J.-C., le 1er janvier devient le début de la nouvelle année. Cette nouvelle date permettait d'honorer le dieu romain Janus.

Symboliquement, Janus a deux visages, l'un qui regarde en arrière, vers l'année précédente, et l'autre pour regarder devant, vers la nouvelle année. Janus était le protecteur des portes, des arches, des seuils et des transitions vers de nouveaux départs.

Pour célébrer la nouvelle année, les Romains offraient des sacrifices à Janus et promettaient de renouveler les liens entre les citoyens, l'État et les divinités.

Des bénédictions et des cadeaux étaient échangés (par exemple des fruits et du miel), et des allégeances promises à l'empereur. Les célébrations du Nouvel An et les promesses étaient ancrées dans la spiritualité, les structures de pouvoir et le tissu social de la culture romaine.







## Époque moderne

Pour résoudre les problèmes liés au calendrier julien, le calendrier grégorien est instauré par le pape Grégoire XIII en 1582. La nouvelle année est alors officiellement établie au 1er janvier.

La religion a continué à exercer une influence sociale et culturelle importante sur les objectifs et la fonction des vœux de Nouvel An.

Par exemple, au XIXe siècle, le protestantisme mettait l'accent sur des promesses fortement liées à la religion, à la spiritualité et à la moralité.

Cependant, dans les années 1800, certains éléments indiquent que les résolutions commencent à être moquées.

Les résolutions étant devenues banales, les gens prenaient et rompaient leurs engagements comme ils le font encore aujourd'hui.

Comme autrefois, les gens de toutes les cultures continuent de célébrer la nouvelle année (bien qu'à des moments différents) et de prendre des résolutions. Tout comme les civilisations anciennes priaient pour obtenir de riches récoltes, celles et ceux qui prennent des résolutions aujourd'hui tendent à y projeter des valeurs sociétales.

Les résolutions du Nouvel An continuent de cristalliser notre imagination, nos espoirs et nos désirs d'amélioration ; la nouvelle année continue de symboliser un nouveau seuil, l'occasion de prendre un nouveau départ.



2023

2022

# Quelques recettes

## Velouté de mâche

Pour 4 personnes

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min



Très facile

### Ingrédients:

- Mâche: 250g
- Oignon: 1
- Carotte: 1
- Pomme de terre: 1
- Petite poignée de graines germées
- Sel, poivre



### Préparation:

1. Rincez et essorez les feuilles de mâche. Pelez et hachez l'oignon. Epluchez et râpez la carotte et la pomme de terre.
2. Faites fondre l'oignon 2 à 3 minutes à l'huile dans une casserole. Versez 60 cl d'eau, et à l'ébullition, ajoutez la carotte et la pomme de terre râpées. Couvrez et laissez cuire 10 minutes.
3. Ajoutez ensuite la mâche et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Mixez en velouté, salez, poivrez et servez aussitôt.



# Tatin de carottes

Pour 4 personnes

Préparation: 30 min

Cuisson: 20 min



Facile



## Ingrédients:

- Pate brisée: 230g
- Oignon: 2
- Carotte: 500g
- Huile d'olive: 3 c. à soupe
- Sel, poivre



## Préparation:

1. Épluchez les carottes, découpez-les à la mandoline dans le sens de la longueur. Faites cuire les lamelles de carottes à la vapeur pendant 20 minutes.
2. Émincez les oignons, et faites-les suer à la poêle avec l'huile d'olive. Salez, poivrez.
3. Préchauffez le four à 200°C.
4. Badigeonnez le moule à tarte avec un peu d'huile. Déposez les lamelles de carottes bien serrées au fond, répartissez les oignons fondus par-dessus. Recouvrez avec la pâte brisée, en rentrant bien les bords à l'intérieur.
5. Enfournez pour 20 minutes et démoulez en fin de cuisson pour servir bien chaud.

10



# Pumpkin spice latte

Pour 2 personnes

Préparation: 40 min

Cuisson: 25 min



## Ingrédients:

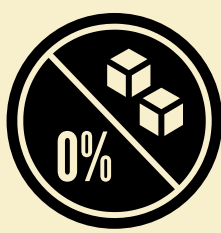
- Lait demi-écrémé: 400 mL
- expresso: 2 tasses
- Potiron: 50g
- Sirop d'érable: 2 c. à soupe
- Extrait de vanille
- Cannelle: 1/2 c. à café
- Gingembre: 1 pincée
- Muscade: 1 pincée
- Clou de girofle en poudre: 1 pincée
- Cardamome en poudre: 1 pincée



## Préparation:

1. Faites chauffer le lait dans une casserole et ajoutez le potiron découpé en petits morceaux. Faites cuire 20-25 minutes, piquez les cubes pour voir s'ils sont tendres.
2. Mixez le tout pour obtenir un liquide bien lisse. Ajoutez les épices, le sirop et la vanille. Mixez à nouveau.
3. Versez le lait au potiron parfumé dans des mugs, mais gardez un petit fond que vous émulsionnerez. Ajoutez un expresso dans chaque mug.
4. A l'aide d'un mousser à lait, émulsionnez le lait réservé et terminez de remplir les mugs. Saupoudrez de cannelle avant de servir. Savourez les pumpkin spice latte version allégée avec des petits biscuits au gingembre !





# Banana bread aux pepites de chocolat

Pour 8 personnes

Préparation: 30 min

Cuisson: 45 min



Moyen



## Ingrédients:

- Bananes mûres: 2
- Pépites de chocolat: 75g
- Farine: 250g
- Beurre fondu: 150g
- Levure chimique: 1 c. à café
- Noix concassées : 150g
- Œufs: 3
- Compote de pommes: 120g
- Vanille: 1 c. à café

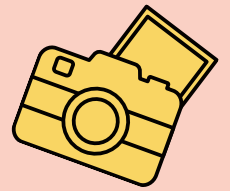
## Préparation:

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez et épluchez les bananes et découpez-les en petits cubes.
3. Battez les œufs avec la compote de pomme, la vanille liquide et le beurre fondu dans un saladier.
4. Ajoutez la farine et la levure puis mélangez bien.
5. Incorporez les noix, les pépites de chocolat et les bananes, remuez bien.
6. Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation.
7. Enfournez le cake pendant 45 minutes.
8. Laissez refroidir à la sortie du four.
9. Dégustez le froid !





# Retour photos



J'aime la galette...



... quand elle est bien faite...



... avec du beurre dedans !



Coulée d'acrylique



Art-thérapie



Rien de mieux qu'une crêpe-party



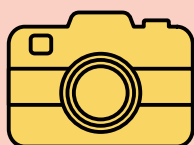
pour fêter la chandeleur...



...une promenade digestive...



...et une tarte d'anniversaire !



# Quelques pensées positives



**Prendre des nouvelles** régulièrement pour signifier à l'autre qu'on est là (et pour ne plus avoir à lui dire « j'ai loupé combien d'épisodes ?! »).

9

**Se téléphoner**, même si on n'habite pas loin l'un de l'autre. Et ne pas hésiter à utiliser la fonction vidéo, car la conversation visuelle est encore plus chouette !

9

« Si vous traitez vos amis comme vous-même, celui qui est loin devient proche et le faible fort,

9

le malheureux goûte le bonheur et le malade recouvre la santé. »

Matteo Ricci

9

**Frites de patates douces**

Coupez 2 patates douces pelées en forme de frites. Dans un bol, mélangez 3 c. à soupe d'huile

4

d'olive, 1 gousse d'ail écrasée, 1 pincée d'herbes de Provence, du sel et du poivre. Badigeonnez les frites de cette marinade et enfournez pour 30 min à 200 °C.

5

« Je prendrai, dans les yeux d'un ami, ce qu'il a de plus chaud, de plus beau et de plus tendre aussi. »

Jacques Brel

3



**Avocado toast**

Écrasez la chair de 1 avocat avec un filet de jus de citron, une pincée de paprika et de sel. Étalez du fromage frais sur des

9

tranches de pain et répartissez l'écrasé d'avocat par-dessus. Parsemez de graines de sésame, et servez éventuellement avec un œuf au plat.

9

« L'amitié est une âme en deux corps. »

Aristote

4

« Le pardon de l'amitié est le plus sain et le plus doux des bienfaits. »

George Sand

5



# Un peu de lecture

## L'Enfer du jeu

« C'en était fini, il avait perdu. Son adversaire venait d'abattre ses cartes et, avec un sourire auquel il manquait au moins deux dents, lui faisait signe de payer son dû. Il baissa les yeux. Son regard glissa vers le tas de billets posés sur la table. Tout à coup, il saisit son gobelet et le jeta au visage de celui qui lui faisait face. En se levant d'un bond il renversa sa chaise, courut au fond de la pièce, fouilla à l'intérieur d'une caisse et en sortit un pistolet.

Il pointa le canon en direction du vainqueur et appuya à plusieurs reprises sur la détente. A l'exception d'un vague cliquetis, rien ne se produisit. L'autre, profitant de cet empêchement, se ruait déjà sur lui. Ce colosse qui le dépassait de près de deux têtes le désarma d'une seule main. Il l'empoigna, lui arrachant par la même occasion le bandage qu'il avait au bras et un cri de douleur lorsqu'il appuya sur la plaie suppurante et rougie.

Ils roulèrent sur le sol. Tout comme les noms d'oiseaux qu'ils échangeaient, les objets alentours volaient sur leur passage : un tabouret, un seau, une guitare et même une lampe que les secousses causées par l'affrontement avaient projetée d'une commode.

Contre toute attente, la lutte était assez équilibrée. Le plus frêle des deux compensait son manque de force par une grande vélocité. Il avait beau suffoquer sous le poids de son assaillant, il réussissait toujours à se dégager, à coups de pied, de genou, de poing ou de griffe. Il allait peut-être remporter la bataille. Une voix grave retentit :

— Mais qu'est-ce qui se passe ici ?

Les deux combattants s'immobilisèrent instantanément puis se dévisagèrent dans le plus grand silence. Ils avaient, en réalité, l'air pitoyable : la toque de trappeur du premier gisait par terre laissant apparaître une abondante chevelure bouclée et en désordre tandis que la chemise tâchée du second était presque entièrement déboutonnée, ouverte sur un torse imberbe recouvert de tatouages assez mal réalisés. On y distinguait à peine une tête difforme qui devait appartenir à quelque créature monstrueuse.

Le plus jeune, toujours aussi vindicatif, s'apprêtait à prendre la parole quand l'autre lui imposa le silence d'un doigt crasseux sur la bouche et murmura :

— Le shérif est tout près et tu sais bien qu'on n'a plus le droit de jouer.

— On fait quoi alors ?

— Rien, on se fait oublier.

Les minutes s'écoulèrent lentement. Les deux compagnons d'infortune allaient et venaient le plus discrètement possible, se défiant du regard, à l'affût du moindre son susceptible de leur parvenir de l'extérieur : des aboiements se faisaient entendre de temps en temps, un fond de musique, quelques gloussements. Soudain, quelqu'un s'approcha et s'arrêta sur le seuil de la porte. Que fallait-il faire ? Se cacher ? Avouer ? Inventer une histoire ? Vite, plus vite, se décider ! Les hésitations de l'un n'avaient d'égal que la panique de l'autre. Farouchement opposés quelques instants plus tôt, l'imminence du danger leur faisait faire cause commune.

Fausse alerte, les pas s'éloignèrent. La nuit risquait d'être longue. Ils envisagèrent de monter la garde à tour de rôle. Mais cet arrangement supposait de se faire mutuellement confiance. Finalement, épuisés par une trop longue veille, ils s'endormirent côte à côte.

L'obscurité était encore totale quand ces frères ennemis furent tirés de leur sommeil par un bruit venant du dessous. A peine eurent-ils ouvert les yeux qu'ils étaient déjà debout, prêts à en découdre de plus belle. Après quelques craquements, le calme revint.

— J'ai faim.

— Moi aussi.

Dans un même mouvement, ils tournèrent la tête vers la table où se trouvaient quelques restes. Ils s'élançèrent. Le plus grand poussa son concurrent qui trébucha, heurta le mur, faillit s'ouvrir le crâne sur un portemanteau et finit par s'effondrer sans panache.

— Ah, ah, tu n'es pas près de faire le poids, minus !

— Tu vas voir. Puisque c'est comme ça, je vais tout raconter et tu seras puni, riposta le petit. Il se mit à hurler. L'autre changea aussitôt d'expression. On pouvait lire la peur sur son visage.

Quelques instants plus tard, la porte s'ouvrit sur un costaud à l'air sévère et barbu :

— Mais qu'est-ce que vous faites encore là tous les deux ? Il est presque minuit. Je ne donne pas cher de votre peau si votre mère découvre dans quel état vous êtes et le bazar que vous avez mis dans la salle de jeux ! »

GAME  
OVER

**Caroline**

## Quand Angèle fut seule...

Bien sûr, tout n'avait pas toujours marché comme elle l'aurait souhaité pendant toutes ces années; mais tout de même, cela lui faisait drôle de se retrouver seule, assise à la grande table en bois. On lui avait pourtant souvent dit que c'était là le moment le plus pénible, le retour du cimetière. Tout s'était bien passé, tout se passe toujours bien d'ailleurs. L'église était pleine. Au cimetière, il lui avait fallu se faire embrasser par tout le village. Jusqu'à la vieille Thibault qui était là, elle qu'on n'avait pas vue depuis un an au moins.

Depuis l'enterrement d'Émilie Martin en fait. Et encore, y était-elle seulement, à l'enterrement d'Émilie Martin ?

Impossible de se souvenir. Par contre, Angèle aurait sans doute pu citer le nom de tous ceux qui étaient là aujourd'hui. André, par exemple, qui lui faisait tourner la tête, au bal, il y a bien quarante ans de cela. C'était avant que n'arrive Baptiste. Baptiste et ses yeux bleus, Baptiste et ses chemises à fleurs, Baptiste et sa vieille bouffarde, qu'il disait tenir de son père, qui lui-même... En fait ce qui lui avait déplu aujourd'hui, ç'avait été de tomber nez à nez avec Germaine Richard, à la sortie du cimetière. Celle-là, à soixante ans passés, elle avait toujours l'air d'une catin. Qu'elle était d'ailleurs. Angèle se leva. Tout cela était bien fini maintenant. Il fallait que la mort quitte la maison. Les bougies tout d'abord. Et puis les chaises, serrées en rang d'oignon le long du lit. Ensuite, le balai. Un coup d'œil au jardin en passant. Non, décidément, il n'était plus là, penché sur ses semis, essayant pour la troisième fois de la journée de voir si les radis venaient bien.

Il n'était pas non plus là-bas, sous les saules. Ni même sous le pommier, emplissant un panier. Vraiment, tout s'était passé très vite, depuis le jour où en se réveillant, il lui avait dit que son ulcère recommençait à le taquiner. Il y était pourtant habitué, depuis le temps. Tout de même, il avait bientôt fallu faire venir le médecin. Mais celui-ci, il le connaissait trop bien pour s'inquiéter vraiment. D'ailleurs, Baptiste se sentait déjà un peu mieux... Trois semaines plus tard, il faisait jurer à Angèle qu'elle ne les laisserait pas l'emmener à l'hôpital. Le médecin était revenu. Il ne comprenait pas.

Rien à faire, Baptiste, tordu de douleur sur son lit, soutenait qu'il allait mieux, que demain, sans doute, tout cela serait déjà oublié. Mais, quand il était seul avec elle, il lui disait qu'il ne voulait pas mourir à l'hôpital. Il savait que c'était la fin, il avait fait son temps. La preuve, d'autres, plus jeunes, étaient partis avant lui... Il aurait seulement bien voulu tenir jusqu'à la Saint-Jean. Mais cela, il ne le disait pas. Angèle le savait, et cela lui suffisait. La Saint-Jean il ne l'avait pas vue cette année. Le curé était arrivé au soir, Baptiste était mort au petit jour. Le mal qui lui sciait le corps en deux avait triomphé. C'était normal.



Angèle ne l'avait pas entendue arriver. Cécile, après s'être changée, était venue voir si elle n'avait besoin de rien. De quoi aurait-elle pu avoir besoin ? Angèle la fit asseoir. Elles parlèrent. Enfin, Cécile parla. De l'enterrement bien sûr, des larmes de quelques-uns, du chagrin de tous. Angèle l'entendait à peine.

Baptiste et elle n'étaient jamais sortis de Sainte-Croix, et elle le regrettait un peu. Elle aurait surtout bien aimé aller à Lourdes. Elle avait dû se contenter de processions télévisées. Elle l'avait aimé son Baptiste dès le début, ou presque. Pendant les premières années de leur mariage elle l'accompagnait aux champs pour lui donner la main. Mais depuis bien longtemps, elle n'en avait plus la force. Alors elle l'attendait veillant à ce que le café soit toujours chaud, sans jamais être bouillant.

Elle avait appris le surveiller du coin de l'œil, levant peine le nez de son ouvrage. Et puis, pas besoin de montre. Elle savait quand il lui fallait aller nourrir les volailles, préparer le dîner. Elle savait quand Baptiste rentrait. Souvent Cécile venait lui tenir compagnie. Elle apportait sa couture, et en même temps les dernières nouvelles du village. C'est ainsi qu'un jour elle lui dit, sur le ton de la conversation bien sûr, qu'il lui semblait bien avoir aperçu Baptiste discutant avec Germaine Richard, près de la vigne.

Plusieurs fois au cours des mois qui suivirent, Cécile fit quelques autres " discrètes " allusions. Puis elle n'en parla plus. Mais alors Angèle savait. Elle ne disait rien. Peu à peu elle s'était habituée. Sans même avoir eu à y réfléchir, elle avait décidé de ne jamais en parler à Baptiste, ni à personne. C'était sa dignité. Cela avait duré jusqu'à ce que Baptiste tombe malade pour ne plus jamais se relever. Cela avait duré près de vingt ans.

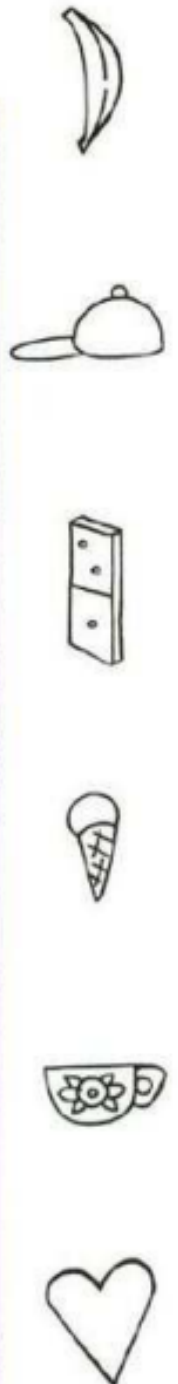
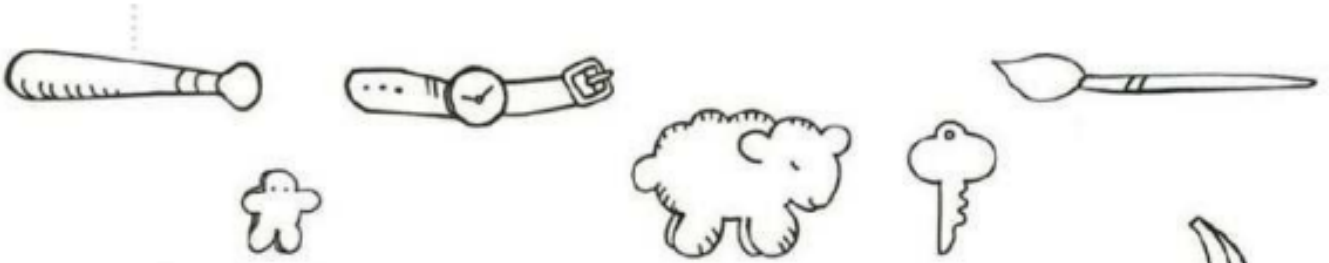
Son seul regret, disait-elle parfois, était de n'avoir pas eu d'enfants. Elle ne mentait pas. Encore une raison de détester la Germaine Richard d'ailleurs, car elle, elle avait un fils, né peu de temps après la mort de son père; Edmond Richard, un colosse aux yeux et aux cheveux noirs avait été emporté en quelques semaines par un mal terrible, dont personne n'avait jamais rien su. Le fils Richard, on ne le connaissait pas à Sainte-Croix. Il avait été élevé par une tante, à Angers. Un jour cependant, c'était juste avant que Baptiste ne tombe malade, il était venu voir sa mère. Cécile était là, bien sûr, puisque Cécile est toujours là où il se passe quelque chose. Elle lui avait trouvé un air niais, avec ses grands yeux bleus délavés. Angèle en avait semblé toute retournée.

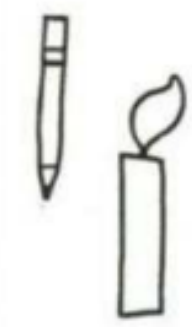
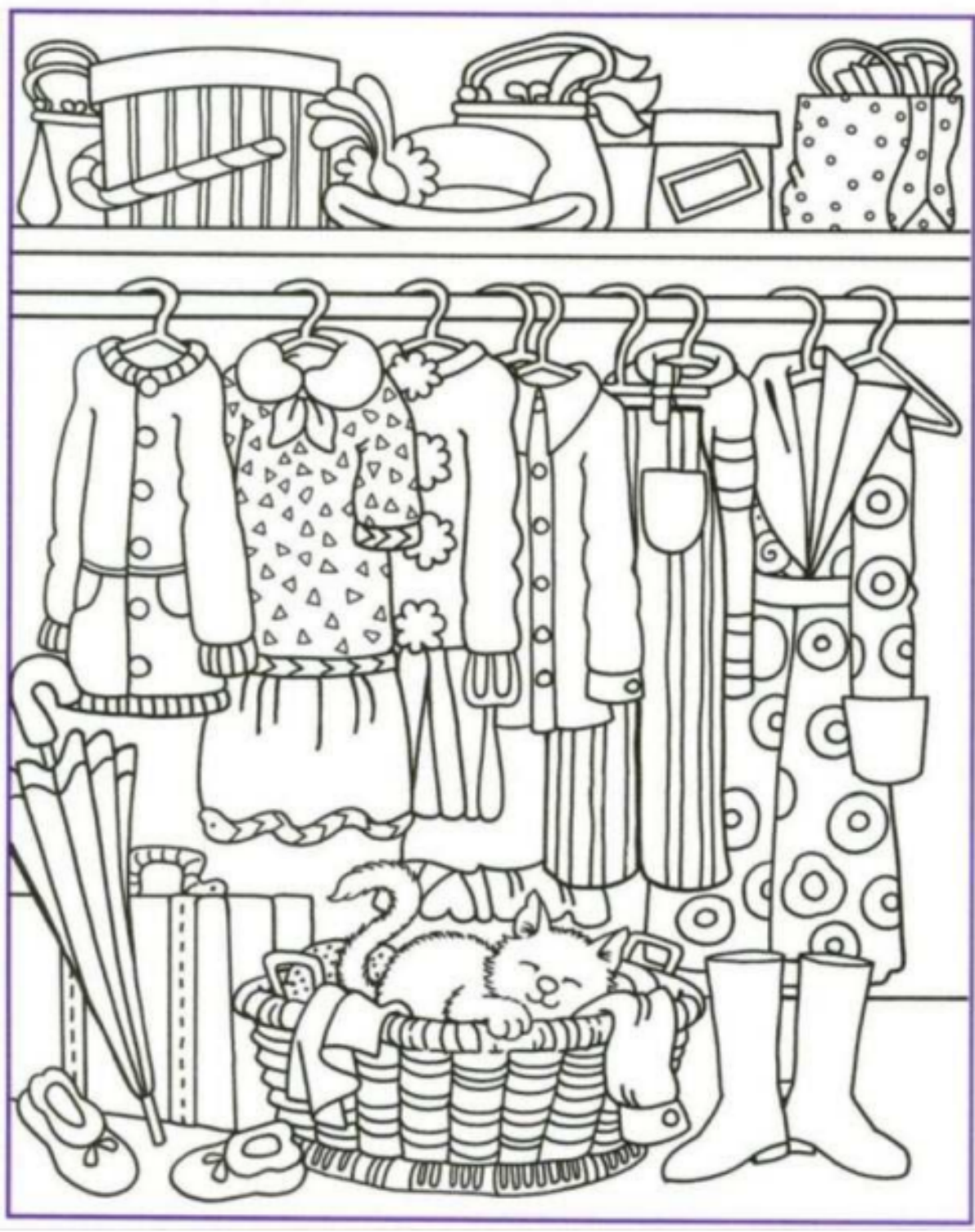
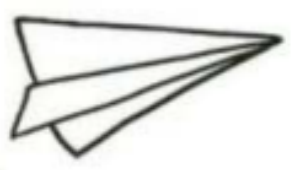
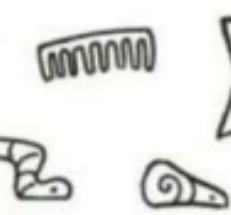
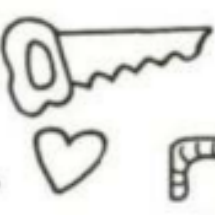
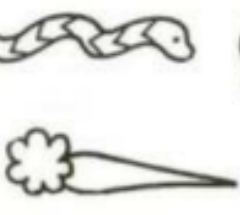
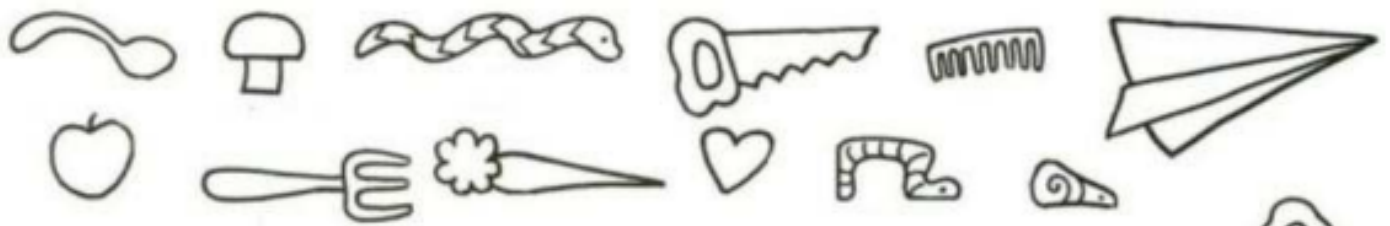
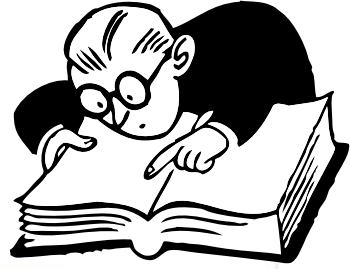
Cécile était partie maintenant. La nuit était tombée. Angèle fit un peu de vaisselle. Elle lava quelques tasses, puis la vieille cafetière blanche, maintenant inutile, puisqu'Angèle ne buvait jamais de café. Elle la rangea tout en haut du bahut. Sous l'évier, elle prit quelques vieux pots à confiture vides. À quoi bon faire des confitures, elle en avait un plein buffet. Elle prit également quelques torchons, un paquet de mort-aux-rats aux trois-quarts vide, et s'en alla mettre le tout aux ordures. Il y avait bien vingt ans qu'on n'avait pas vu un rat dans la maison.

# Faites marcher vos cellules grises

## Cache-cache

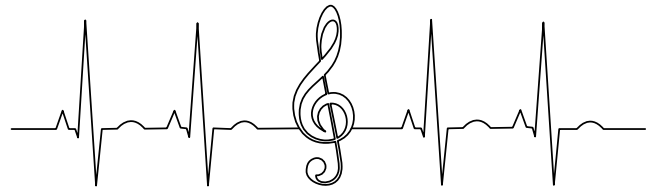
Retrouve les objets cachés dans le dessin. Colorie-les de la même couleur à l'intérieur et à l'extérieur.





# Sur les ondes

## Quizz, devinettes et jeux de questions



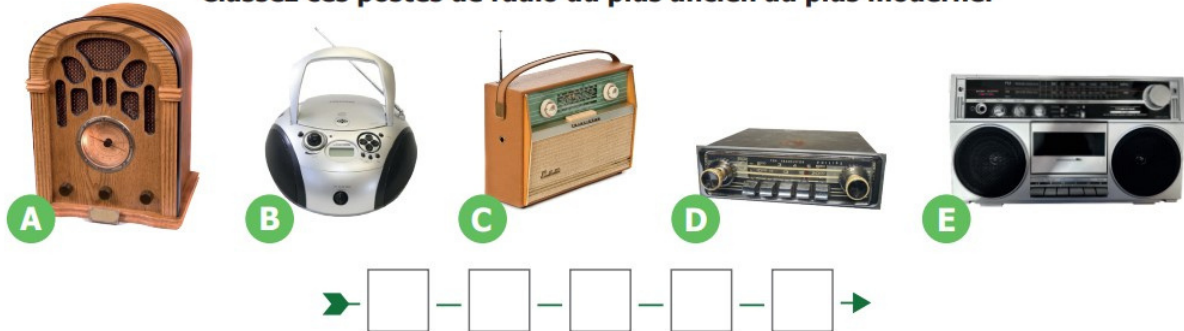
À partir de 1955, grâce à quel appareil peut-on écouter la radio n'importe où ?

l'électrophone

le transistor

le walkman

Classez ces postes de radio du plus ancien au plus moderne.



Reliez ces jeux d'argent à leur station de radio ?

- |                            |                       |                        |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| Le jeu des mille francs    | <input type="radio"/> | Radio Luxembourg / RTL |
| L'homme des vœux Bartissol | <input type="radio"/> | Europe 1               |
| La Valise                  | <input type="radio"/> | France Inter           |
| Europe Stop                | <input type="radio"/> | Radio Luxembourg / RTL |

Quel est le style de chacune de ces émissions de radio ?

- |                        |                       |                               |
|------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Les maîtres du mystère | <input type="radio"/> | une émission musicale         |
| Salut les Copains      | <input type="radio"/> | dialogue et questions intimes |
| Allô Mémie             | <input type="radio"/> | une intrigue policière        |

Reliez chaque animateur à son émission

- |                                |                       |                               |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Jane Sourza et Raymond Souplex | <input type="radio"/> | Ça va bouillir                |
| Zappy Max                      | <input type="radio"/> | Les Grosses Têtes             |
| Pierre Dac et Francis Blanche  | <input type="radio"/> | Sur le banc                   |
| Geneviève Tabouis              | <input type="radio"/> | L'Horoscope                   |
| Philippe Bouvard               | <input type="radio"/> | Signé Furax                   |
| Pierre Bellemare               | <input type="radio"/> | Dernières nouvelles de demain |
| Germaine Soleil                | <input type="radio"/> | Les Dossiers extraordinaires  |

# Sudokus

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

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Diabolique

## Mots cachés

Trouvez des mots sur le thème du Printemps

- les lettres entourées d'un carré rouge sont bien placées
- les lettres dans un rond jaune sont dans le mot mais mal placées
- les lettres sur le fond bleu ne sont pas dans le mot



1

P	PL	ANT	E		
P	PO	USSE	E		

3

C	ANN	ISSE	E		
C	UE	ILLIR			

2

F	FUS	CHIA			
F	FERT	ILE			

4


B	ROU	ETTE			
B	BA	IGNADE			



# Les Solutions

## Mon beau sapin

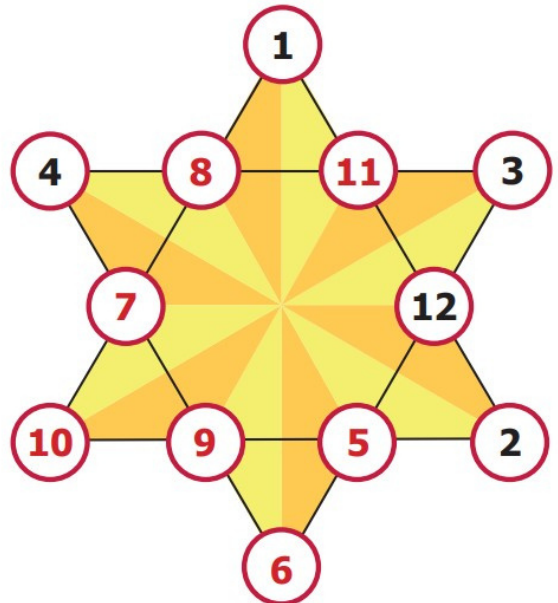
Il y a deux solutions possibles :

SAPIN 1 =   
 $8 + 12 + 4 + 1 + 1 + 2 + 2 = 30$

SAPIN 2 =   
 $7 + 12 + 5 + 1 + 1 + 2 + 2 = 30$   
 ou

SAPIN 1 =   
 $8 + 12 + 5 + 1 + 1 + 1 + 2 = 30$

SAPIN 2 =   
 $7 + 12 + 4 + 1 + 2 + 2 + 2 = 30$



## Les sudokus

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

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Diabolique

## Saurez vous déchiffrer ces rebuts ?

**A = K**

Avocat



Oreiller

QQQQ

QQQQ

T

QQ

Discuter

**mar**

Mardi gras

**A NI**

Anniversaire

**NUIT**

Nuit blanche

## Mots mêlés

**Thème: l'eau dans tous ses états**

**Thème: Election**

La phrase-mystère est : **L'EAU EST BONNE**

La phrase-mystère est : **DROIT DE VOTE**

## Anagramme

C	R	I	B	L	E
H	A	R	E	N	G
A	G	I	L	E	S
R	E	F	L	E	T
T	E	N	E	U	R
R	O	N	D	E	S
E	N	C	O	R	E
U	R	I	N	E	R
S	A	I	N	T	E
E	N	N	E	M	I

# A savoir sur la gazette

Légende de carnaval : [boutique-jourdefete.com](http://boutique-jourdefete.com), [magicmaman.com](http://magicmaman.com), [mag.guydemarle.com](http://mag.guydemarle.com)

Les résolutions de début d'année : [Francelive.fr](http://Francelive.fr)

Recettes : [www.mesrecettesfaciles.fr](http://www.mesrecettesfaciles.fr), [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org), [cuisine.journaldesfemmes.fr](http://cuisine.journaldesfemmes.fr)

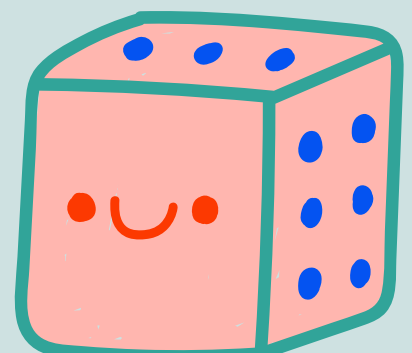
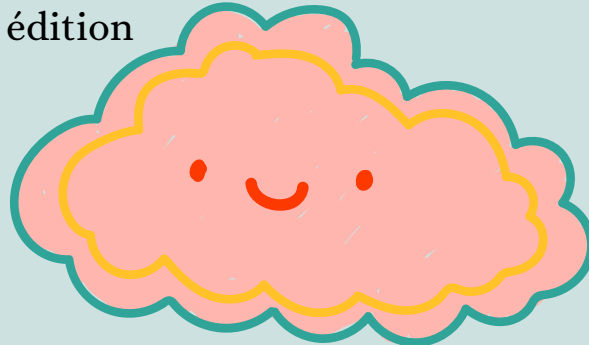
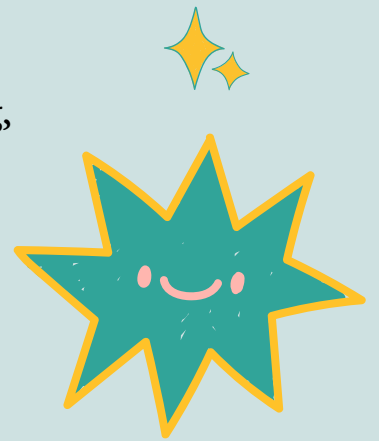
Jeux : [agoralude.com](http://agoralude.com), [e-sudoku.fr](http://e-sudoku.fr)

Bande dessinée : [short-edition.fr](http://short-edition.fr)

Courtes nouvelles : [lesmotsdecaro.com](http://lesmotsdecaro.com), [blog.ac-versailles.fr](http://blog.ac-versailles.fr).

Dessin caché : [moncartabledunet.fr](http://moncartabledunet.fr)

Les pensées positives : Larousse édition





*Plateforme  
d'Accompagnement et de  
Répit*

39 rue du Centre  
88200 Saint-Nabord  
[secretariat@regehvo.fr](mailto:secretariat@regehvo.fr)

03.29.61.99.59.  
06.33.81.98.27.