

# DEMAIN ... JE ME LEVE

# de Bonheur

Gazette #2  
2020



Le saviez-vous ?

## UN DESSIN, UN SOURIRE !

Dans le cadre de l'action de solidarité intergénérationnelle organisée par la CCALS, les enfants continuent d'envoyer des dessins et des mots pour soutenir le moral des aînés pendant ces moments difficiles. Beaucoup d'espoir et de tendresse émanent de ces messages d'encouragement.

Lire, jouer, s'informer, mais surtout oublier les actualités du jour ! ... Cette petite gazette vous est proposée par la Communauté de communes pour vous apporter ce petit temps de bonheur simple.

## J'ENTRETIENS MA MÉMOIRE

Féminin, masculin ou les deux ? Cochez la bonne case.

Nom	Féminin	Masculin	Les 2
Agrume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Épisode	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Armistice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haltère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mémoire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autoroute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aromate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pétale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ouvrage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tentacule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tubercule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intervalle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interligne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cartouche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chrysanthème	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

  

Masculin	Agrume, Épisode, Armistice, Haltère, Aromate, Pétale, Tentacule, Tubercule, Intervalle, Interligne, Chrysanthème
Féminin	Autoroute, Acné
Les 2	Couple : Une couple est un lien qui attache deux choses identiques. Un couple représente deux personnes Ouvrage : Un ouvrage est un objet produit par un travail. Mais on connaît aussi l'expression « de la belle ouvrage » qui signifie du beau travail. Cartouche : Au masculin il s'agit d'un ornement de sculpture ou de dessin. Au féminin, c'est une munition de fusil

## JE CUISINE

### ROULEAUX DE LAITUE

Mélangez dans un saladier des dés de chair de tomate et d'asperges cuites, des crevettes cuites décortiquées, des germes de soja frais (ou en boîte au naturel), miettes de crabe, oignons nouveaux hachés, coriandre ciselée, le tout assaisonné de citron, huile de sésame, sauce de soja.

Au moment de se mettre à table, vous répartissez cette préparation dans des grandes feuilles de laitue roulées en cigare, que vous parsemez de graines de sésame grillées.





## JE M'INTÉRESSE DE PRÈS

### LA REINE QUI CHAUSSAIT DU 33



Un escarpin de 5 cm de large pour 21 cm de long, voici la taille de la chaussure de Marie-Antoinette, ce qui faisait une pointure de 33 ! Comment une adulte parvenait-elle à marcher

avec des chaussures si petites ? Avec difficulté. Au XVIIIème siècle, on voue un culte au peton. Un traité explique même comment rendre son pied moins large avec des liens très serrés dès l'enfance. Quand c'est trop tard, les dames optent pour des souliers trop petits où elles recroquevillent leurs orteils et souffrent.

### LE ROI DES PHARES AU PATRIMOINE MONDIAL ?

Du haut de ses 67 m, le phare de Cordouan, majestueux, domine l'embouchure de la Gironde et l'immensité de l'Atlantique. Bâti à partir de 1594, c'est le plus ancien des phares de France. Librement inspiré de celui d'Alexandrie, décoré comme un palais, l'édifice que l'on surnomma le « Versailles des phares » est, cette année, le candidat de la France sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. Réponse en juillet.



## J'OBSERVE LA NATURE



Bien sûr, observer un magnifique coucher de soleil au bout du monde ou un panorama grandiose nous montre d'une façon évidente la beauté de la nature. Mais nous pouvons aussi, tout près de chez nous, admirer les arbres, les effets des changements des saisons, nous laisser absorber par la contemplation d'un insecte ou la délicatesse d'une fleur. Ces instants de pleine conscience avec la nature apaisent l'esprit et permettent de diminuer le stress. Le fait d'avoir une vue sur la nature dynamise le mental et permet de rester concentré plus longtemps sur une tâche fatigante.

## JE RESPECTE MA PLANÈTE

### SEMIS ET REPIQUAGES

Conformez-vous aux indications données pour chaque plante ou aux conseils fournis sur les sachets de graines.

La date préconisée concerne en général, un climat moyen (c'est-à-dire le climat de la région parisienne).

Toutefois, si l'on vous conseille de semer en avril-mai, comprenez :

- début avril (ou même fin mars) dans le Midi,
- fin avril en région parisienne,
- début mai dans l'Est
- et plutôt fin mai dans les jardins d'altitude.

Ne vous pressez pas pour semer. Si le sol est trop froid, la levée sera irrégulière et les plantes resteront faibles. Les plantes semées dans des conditions de température et d'ensoleillement idéales rattrapent et dépassent fréquemment celles qui ont été semées trop tôt et qui ont eu du mal à s'enraciner. Il en va de même pour le repiquage.

Pour les espèces d'origine tropicale, le risque de gelée doit être nul, comptez le 10 mai, ou seulement quelques jours avant, dans la région parisienne.



**ANJOU  
LOIR &  
SARTHE**  
communauté de communes

Magazine réalisé par la  
Communauté de communes  
Anjou Loir et Sarthe  
103 rue Charles Darwin - TIERCE

Service solidarités - 06 42 49 29 27  
www.ccal.fr  
facebook : ccanjouloirsarthe