

DEMAIN ... JE ME LEVE

de Bonheur

Gazette #4
2020

ANJOU
LOIR &
SARTHE
communauté de communes

Le saviez-vous ?

POURQUOI LES OISEAUX VOLENT-ILS EN V ?

Le vol en V permet d'économiser de l'énergie. En battant des ailes, l'oiseau de tête crée derrière lui une zone en forme de V où l'air fait moins de turbulences et où le reste du groupe vole plus facilement. Quand le premier est fatigué, il est remplacé et retourne à l'arrière.

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

Questions	A	B	C
1 La femme du buffle est	la bufflette	la bufflesse	la vache
2 La tourterelle	roucoule	caracoule	piaille
3 Qui est le père de l'hirondeau	le héron	le hérisson	l'hirondelle
4 Le chevillard est le petit	de la chamelle	du chevreuil	de la cigogne
5 Le cerf	brame	rait	rée
6 La corneille	coasse	mugit	croasse
7 la hase est la femelle	du sanglier	du bouc	du lièvre
8 quel est le mâle de l'oie	l'oison	le jars	le colvert
9 le chameau	déblatère	reblatte	blatère
10 qui zinzinule	la guenon	la mésange	le perroquet

Réponses | 1/B ; 2/A ; 3/C ; 4/B ; 5/A, B et C ; 6/C ; 7/C ; 8/B ; 9/C ; 10/B

JE SUIS LOGIQUE

Nous sommes trois homonymes.
Le premier prend un E au masculin.
Le second ne prend pas de E au féminin.
Le troisième prend un S au singulier comme au pluriel.
Quel est ce mot ?

Réponse : Le foie prend un E, la foi n'en prend pas, une fois prend un S au singulier et au pluriel.

JE M'INTÉRESSE DE PRÈS

DEPUIS QUAND LES FEMMES PORTENT-ELLES DES PANTALONS ?

Les femmes portent des pantalons depuis moins de 100 ans ! La loi leur interdisait de le faire jusqu'à la fin du XIX^e siècle. Ensuite, les mentalités ont évolué. L'apparition de la bicyclette a contribué à faire changer les choses : la jupe n'est pas du tout pratique pour pédaler !

RECORD FRANÇAIS DE FROID

Le record constaté était le 3 janvier 1971 à Mouthé dans le Doubs... 35° C en dessous de zéro.

JE CUISINE CRÈME AU CITRON

Pour
2 personnes :
1 citron
Stévia
(sucre 0% calorie)
1 œuf
+ 3 blancs

- 1- Laver, zester et presser 2 citrons.
- 2- Faire chauffer à feu doux avec de la stévia (sucrer selon votre goût)
- 3- Ajouter un œuf et les 3 blancs (préalablement mélangés)
- 4- Faire cuire jusqu'à épaississement du mélange
- 5- Sortir du feu, et déguster chaud ou froid.





Dessins, créations confectionnés par les enfants du territoire

JE RESPECTE MA PLANÈTE

Vous avez chez vous :
des chutes de tissu coloré et avec des motifs sympas, en coton léger de 25x25 cm,

20 g de cire d'abeille râpée le plus finement possible,
du papier cuisson,
un four



SON BEE-WRAP...

UNE ALTERNATIVE AUX FILMS ALIMENTAIRES ET ALUMINIUM

Fabriquer votre bee-wrap pour emballer vos légumes, vos sandwiches, fromages (pas de viandes), recouvrir des plats..., c'est simple :

- 1- Répartissez la cire sur votre tissu le plus uniformément possible,
- 2- Placez votre tissu sur du papier cuisson, puis placez le tout dans un plat allant au four,
- 3- Faites chauffer à 100°C quelques minutes, retirez du four dès que la cire a fondu et faites-le sécher à plat,

Si certains coins de votre wrap manquent de cire, saupoudrez à nouveau d'un peu de cire et renouvelez l'étape du four.

Vous pouvez aussi utiliser le fer à repasser. Placer le tissu entre 2 feuilles de papier sulfurisé et passer le fer dessus jusqu'à étalement complet de la cire.

Avec le temps, votre wrap peut se dégrader. Imperméabilisez-le de nouveau en suivant toutes les étapes. Nettoyez toujours votre wrap à l'eau froide avec quelques gouttes de liquide vaisselle.

UN SHAMPOOING NATUREL POUR SON CHIEN

Promener son chien sous la pluie n'est pas des plus plaisants, et l'odeur qu'il garde sur lui et qui empeste dans la maison encore moins.

Pas le temps pour un shampoing, séchez tout simplement votre compagnon et saupoudrez son pelage d'une bonne dose de bicarbonate de soude. Faites bien pénétrer la poudre puis brossez son poil. Adieu les odeurs nauséabondes !



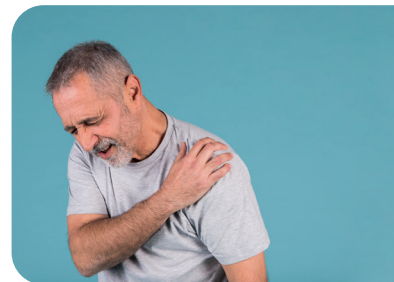
Ce shampoing a une double action, puisqu'il repousse en outre les parasites, comme les puces et les poux.

JE ME RELAXE

CHASSER LE STRESS

Lorsque nous sommes tendus, stressés, nous générons fréquemment des crispations musculaires dans les épaules, sans nous en percevoir, jusqu'au jour où elles deviennent douloureuses. Ce symptôme est une façon pour notre corps de nous mettre en alerte, mais nous avons déjà emmagasiné une multitude de tensions qui se sont superposées les unes sur les autres.

L'exercice suivant consiste à pomper intentionnellement les tensions localisées dans les épaules sur l'inspiration et à les évacuer sur l'expiration. En posture debout, les pieds bien à plat, écartés de la largeur du bassin, les bras le long du corps, prenez conscience de vos points d'appui sur le sol.



La tête dans l'axe de la colonne vertébrale, les genoux légèrement fléchis, les épaules redressées. Installez la détente, desserrez votre mâchoire, relâchez vos épaules qui se font plus lourdes, tout comme l'ensemble de votre corps. Visualisez un flux de détente qui parcourt votre corps de la tête jusqu'aux pieds comme un doux massage. Inspirez par le nez en fermant les poings, haussez vos épaules, bloquez votre respiration puis tout en soufflant fort par la bouche, relâchez vos épaules et votre buste en ouvrant vos mains avec l'intention de vous libérer des tensions. A faire 3 fois.

JE JARDINE

DES FRUITIERS NAINS SUR SA TERRASSE

Plantez sans hésiter des fruitiers nains dans un contenant de 30 à 40 litres minimum soit 40 à 50 cm de diamètre. Il doit être percé de trous de drainage et stable. Evitez les pots beaucoup plus hauts que larges. Un rebord conséquent permet de le saisir plus aisément pour le déplacer.

Choisissez un terreau riche (potager, fruitier, rosier). Garnissez le pot à moitié et disposez la plante au-dessus, de manière à placer la base du tronc (collet) légèrement en dessous du rebord du pot. Puis comblez les vides avec du terreau jusqu'au collet. Tassez bien et arrosez généreusement.



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