

DEMAIN ... JE ME LEVE

de Bonheur

Gazette #7
2020

ANJOU
LOIR &
SARTHE
communauté de communes



Le savez-vous ?

OÙ SONT LES MOUCHES EN HIVER ?

Il existe des milliers d'espèces de mouches en France, qu'on ne voit plus du tout en hiver. Certaines meurent quand arrive le froid, d'autres dorment. La mouche d'automne par exemple, se cache dans les fissures des murs pour dormir. Si on chauffe la pièce, elle se réveille...

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...



JE ME RÉVEILLE

MON RÉVEIL PEP'S

Parfois, un rien suffit à nous motiver et nous donne de l'énergie. Comme remplacer la sonnerie stridente de son réveil par une chanson qu'on adore et qui nous donne la pêche, voire envie de danser. Rock, funk, salsa, accordéon, c'est comme on veut mais il faut que ça bouge !

JE PARTAGE DES ASTUCES

JE CONSERVE MES FRUITS

Prenez un bouchon de liège, coupez-le en deux et mettez les morceaux de liège dans la corbeille de fruits. Une astuce totalement naturelle et tellement simple pour éviter que les fruits ne noircissent !

MA CASSEROLE NE DÉBORDERA PLUS

On a parfois tendance à mettre trop d'eau dans la casserole pour faire cuire les pâtes. Pour éviter tout débordement, il suffit d'enduire le bord intérieur de la casserole avec un peu d'huile, à l'aide d'un essuie-tout.

JE CUISINE

EAU VITAMINÉE RELAXANTE

Ingrédients :

- 20 feuilles de basilic
- 10 tranches de concombre
- 1l d'eau
- Quelques glaçons
- 1 citron (en option)

Placez le basilic et les tranches de concombre dans l'eau et laissez infuser 2 à 3 heures. Au moment de servir, ajoutez des glaçons et le jus du citron.

Deux autres idées :

Les feuilles de basilic étant un excellent anti-stress, vous pouvez :

- les mâcher pures pour prévenir l'anxiété,
- les faire bouillir dans 1 litre d'eau pendant 10 min avant de verser dans l'eau du bain.

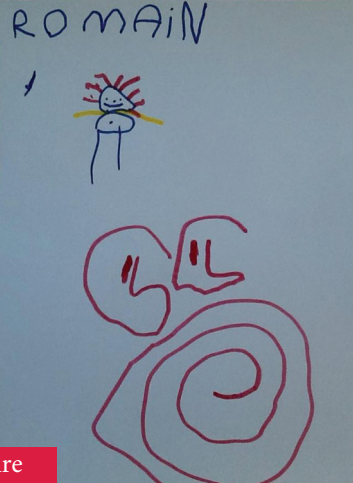
Effet « aromant-calmant » garanti !



JE RÉSOUS UNE ÉNIGME

Sans moi, s'effondreraient les cathédrales.
Je suis la solution pour entrer dans une pièce. Qui suis-je ?

Réponse : la clé (la clé de votre et la clé de la porte).



Dessins, créations confectionnés par les enfants du territoire

J'ENTRETIENS MA MÉMOIRE

Retrouvons la juste mesure :

	Termes	A	B	C
1	« C'est une véritable hécatombe ! » - Combien de victimes ?	100	1 000	toutes
2	« Depuis des lustres » Disons un lustre... - Combien de temps ?	1 mois	5 ans	100 ans
3	« L'armée de 5 000 hommes a été décimée » - Combien en reste-t-il de vivants ?	4 500	500	50
4	« Jadis, on roulait en carrosse » - Combien de temps ?	pas mal d'années	beaucoup de mois	énormément de jours
5	« Je me promenais, naguère, en forêt » - C'était quand ?	il y a bien longtemps	très récemment	je ne me souviens plus
6	« Il lui a fallu une décennie pour être célèbre » - Combien de temps ?	1 an	10 ans	10 ans et 10 jours
7	« Ce village est à 10 lieues » - Combien de kilomètres ?	environ 17 km	environ 40 km	environ 66 km
8	« La hauteur de ce plafond est de 3 toises » - Quelle hauteur d'échelle faut-il pour y accrocher un lustre ?	au moins 4 m	au moins 6 m	au moins 9 m
9	« Vous achetez un champ de 1 arpent » - Combien de mètres carrés ?	environ 100 m ²	environ 1 000 m ²	environ 5 000 m ²
10	Au XIII ^{ème} siècle, un éleveur avait quinze-vingt chevaux. Combien en avait-il vraiment ?	35	300	1 520

Réponses :

1/A : En Grèce, une hécatombe était le sacrifice de 100 bœufs. Le terme devrait théoriquement désigner 100 victimes.

2/B : Dans la Rome antique, le lustrum était une cérémonie de purification qui avait lieu tous les 5 ans.

3/A : Décimer vient du latin "decem" : dix. Chez les Romains, la décimation était la peine infligée à une armée après la défaite : on tuait un soldat sur 10. Ici, le dixième de 5 000 fait 500, donc 5 000 - 500 = 4 500.

4/C : Jadis signifie « il y a des jours » du latin dies.

5/B : Naguère signifie « il n'y a guère » de temps.

6/B : Du latin « decem » : dix, et « annus » : année.

7/B : A l'origine, la lieue était la distance qu'un homme pouvait parcourir à pied en une heure. Soit environ 4 km.

8/C : Une toise équivaut à 1 m 80. Le plafond est donc à 5 m 40. Une échelle de 4 m suffit.

9/C : L'arpent carré, ou l'acre, a oscillé selon les époques et les administrations entre 4220 m² et 5107 m².

10/B : Système de numération vicésimal, en base de 20. Quinze-vingt c'est donc 15 x 20 = 300.

JE M'INTÉRESSE DE PRÈS

QUELLES SONT LES VERTUS DU PAIN DE SEIGLE ?

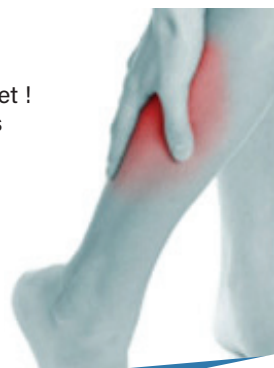
Le pain de seigle est le seul pain fournissant des fibres prébiotiques, bonnes pour la microbiote. Ses glucides (sucres), digérés très lentement, aident à prévenir les hypoglycémies et les baisses de tonus associées. 100 g représentent au moins 10 % de l'apport conseillé en zinc, cuivre et magnésium.

En cuisine, vous pouvez le manger au petit-déjeuner, avec une faisselle aux fines herbes. Il peut aussi être servi aux repas principaux sous forme de tartine garnie d'avocat ou de sauce tomate et parmesan.



C'EST QUOI UNE CRAMPE ?

Oh, ce coup de poignard en plein mollet ! La crampe apparaît brutalement après un effort trop intense ou trop long. Plusieurs facteurs peuvent entrer en jeu : la déshydratation, le manque de préparation ou la production d'acide lactique. La douleur peut durer plusieurs minutes mais est vite soulagée par de bons étirements et une bonne réhydratation.



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