Le Lien

Mars 2023

Institut Saint Joseph de Néchin

Mars

Il tombe encore des grêlons,
Mais on sait bien que c'est pour rire.
Quand les nuages se déchirent,
Le ciel écume de rayons.

Le vent caresse les bourgeons
Si longuement qu'il les fait luire.
Il tombe encore des grêlons,
Mais on sait bien que c'est pour rire.

Les fauvettes et les pinsons
Ont tant de choses à se dire
Que dans les jardins en délire
On oublie les premiers bourdons.
Il tombe encore des grêlons…

Maurice Carême

Sommaire :

- Programme des animations
- La paix du cœur.
- L'argile
- Bon mois de Mars
- Mars c'est le mois de…
- Comment booster sa forme au printemps
- QUIZZ un, deux, trois, recyclons
- MARCEAU Marcel
- Bizarreries de la langue française
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois de février et nos anniversaires
- Gâteau amandes poires et chocolat
- Solutions à nos jeux : quizz,
- Art thérapie

Editeur responsable : Vercauteren José, Rue de l'Institut 1 à 7730 Néchin
Rédaction : Delannay Marie-Eve, Puaud Nicole, Dhonte Bénédicte
Mise en page : Delannay Marie-Eve, Dhonte Bénédicte
Agrégation : P501002

Programme des animations du mois de mars 2022.

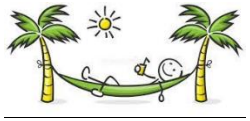
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 **Atelier Créatif :** **Réalisation de Cartes Compliments** Local d'Ergo dès 14h00	**2** **Défilé de Mode :** **Vente de Vêtements** Salle des fêtes dès 14h00 	**3** **Shooting Photo :** **(Pour la fête des Grands-mères)** Local d'Ergo dès 14h00 	**4** **Chapelet à la chapelle dès 16h30.**	**5** **Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.**
6 **Semaine des Math :** **« Avez-vous la bosse des Math ? »** Local d'Ergo dès 14h00	**7** **La pharmacie des produits cultes** Salle des Fêtes dès 14h00	**8** **A l'occasion de la journée mondiale de la femme** Local d'Ergo dès 14h00	**9** **Activité Sensorielle :** **L'ouïe** **Lotto Sonore** Local d'Ergo dès 14h00 	**10** **Atelier Enigmes et devinettes :** Local d'Ergo dès 14h00 	**11** **Chapelet à la chapelle dès 16h30.**	**12** **Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.**

13

Atelier Art Floral :
« Pour le printemps »
Local d'Ergo
dès 14h00

14

« Nous fêterons la mise à la retraite de Thérèse »
Salle des Fêtes
dès 14h00

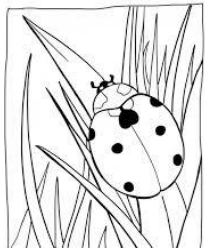


15

Gym Douce
Local d'Ergo
dès 14h00

16

Atelier Créatif(1) :
«Le Printemps»
Local d'Ergo
dès 14h00



17

La st Patrick
Atelier Culinaire
Pain Irlandais aux Pommes
Local d'Ergo
dès 14h00

18

Chapelet à la chapelle dès 16h30.

19

Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

20

Jeu du Lotto :
Local d'Ergo
dès 14h00

21

Atelier Bien Etre
Local d'Ergo
dès 14h00

22

100 ans Mr Marceau : Jeu de Mimes
Local d'Ergo
dès 14h00

23

Blintest Spécial printemps
Local d'Ergo
dès 14h00

24

Lecture de Contes
Local d'Ergo
dès 14h00

25

Chapelet à la chapelle dès 16h30.

26

Célébration dominicale à la chapelle dès 10h00.

27

Association d'images :
« Retour vers le passé des stars »
Local d'Ergo
dès 14h00

28

Anniversaire du mois
Salle des Fêtes
dès 14h00

29

Atelier Culinaire :
Réalisation de la recette du lien de mars
Local d'Ergo
dès 14h00

30

Atelier Créatif(2) :
Le printemps
Local d'Ergo
dès 14h00

31

Activité avec Romane :
la stagiaire
Local d'Ergo
dès 14h00

La Paix du coeur

Quand notre prière personnelle semble pauvre et nos paroles maladroites, ne nous arrêtons pas en chemin. Un des désirs profonds de notre âme n'est-il pas de réaliser une communion avec Dieu ? Trois siècles après le Christ, un croyant africain du nom d'Augustin écrivait : Un désir qui appelle Dieu est déjà une prière. Si tu veux prier sans cesse, ne cesse jamais de désirer. Une grand simplicité de cœur soutient une prière contemplative. La simplicité est source d'une joie. Elle donne de s'abandonner à Dieu, de se laisser porter vers Lui.

Dans une telle vie de communion, Dieu, qui demeure invisible, ne nous tient pas forcément un langage en paroles humaines. Il nous parle surtout par des intuitions silencieuses. Le silence, dans la prière, n'a l'air de rien. Et pourtant, dans ce silence, l'Esprit-Saint peut nous donner d'accueillir la joie de Dieu, elle vient toucher le fond de l'âme. Dans une simple prière, beaucoup comprennent un jour que Dieu leur adresse un appel. Dieu attend que nous nous préparions à devenir porteurs de joie et de paix. L'écouterons-nous quand en nous résonnent ses paroles : Ne t'arrête pas, va de l'avant, que ton âme vive ! Alors il nous arrive de réaliser que nous sommes créés pour avancer vers un infini, un absolu. Et peut survenir cette découverte : c'est parfois dans des situations exigeantes que l'être humain devient pleinement soi-même.

Soutenus les uns par les autres, ne nous laissant pas arrêter par les obstacles, et sachant retrouver le courage d'aller de l'avant, nous saisissons qu'il y a une joie du cœur, et même un bonheur, pour qui répond à l'appel de Dieu. Oui, Dieu nous veut heureux.

Et surgit l'inespéré. Les longues nuits à peine éclairées sont franchies. Même suivre parfois des chemins d'obscurité, loin de nous affaiblir, peut nous construire intérieurement. Ce qui nous parle, c'est d'aller de découverte en découverte. Accueillir le jour qui vient comme un aujourd'hui de Dieu. Chercher en tout la paix du cœur. Et la vie devient belle… et la vie sera belle.

Roger de Taizé,
XXVe rencontre de la communauté de Taizé

L’argile

L’argile est une roche sédimentaire, composée principalement de silice. Mais elle contient également : de l’aluminium, du magnésium, du calcium, du fer, du phosphore, du sodium, du potassium, du cuivre, du zinc, du sélénium, du cobalt, du manganèse, et de la chaux… Elle est imperméable, grasse au toucher, et on peut facilement la façonner quand elle est mouillée. On la trouve généralement dans le sous-sol, à environ un mètre de profondeur. Il s’agit d’un produit naturel et sain que l’on mérite de connaître un peu plus.

On peut en trouver de plusieurs couleurs : verte, rouge, rose, bleue, violette, brune ou blanche selon sa composition. Dans le commerce, on la trouve par ailleurs sous plusieurs formes. Concassée, en poudre, ultra ventilée, surfine, ou prête à l’emploi par exemple. Alors, comment s’utilise-t-elle réellement ? Quelles sont ses propriétés ?

Utilisations ancestrales de l’argile :

Remède ancestral, on connait ses vertus et on l’utilise pour des soins curatifs depuis des centaines d’années. Mais elle sert aussi au lavage du linge ; pour se laver le corps et les cheveux. Ainsi qu’à la confection de poteries et/ou de tablettes pour l’écriture. Ou encore en tant que matériau construction ; pour rééquilibrer un sol ; en arboriculture, etc … Même les animaux se baignent dedans instinctivement quand ils sont blessés !

- Dans la mythologie grecque, Prométhée créa les hommes avec l’argile du potier !
- Les égyptiens l’utilisaient pour accélérer la cicatrisation des plaies. Ainsi que dans les rituels de momification, en raison de ses propriétés antiseptiques et purifiantes.
- Les Romains l’ajoutaient aux bains des thermes pour prendre soin de leur peau. Ils l’appliquaient aussi lors de douleurs et/ou sur des plaies profondes.
- Au XVIIIème siècle, on utilisait le badigeon à l’argile sous le nom d’« Onguent de Saint Fiacre ». On la mélangeait avec de la bouse de vache. Il servait à soigner les plaies des arbres pour une cicatrisation rapide lors de greffes ou de plaies.
- Jusqu’à l’ère de la médecine moderne, les apothicaires l’utilisaient dans un grand nombre depréparations. Aux hospices de Beaune, on peut toujours voir des pots renfermant des poudres d’argile.
- Durant la première Guerre Mondiale, les médecins allemands et autrichiens l’utilisèrent quant à eux pour lutter contre les épidémies de dysenterie qui faisait des ravages dans les armées.

- L’argilo-thérapie agit **par voie interne** (diluée), ou **par voie externe**. En voie externe, on l’utilise en bain, en friction, en enveloppement, en cataplasme, en masque de beauté ou en produit capillaire. Elle est efficace seule ou mélangée à des plantes ou d’autres ingrédients. Comme par exemple les huiles végétales, les hydrolats, les huiles essentielles, le miel…

- **En interne :**

- Elle **stimule les organismes fatigués** grâce aux oligo-éléments et à aux minéraux qu'elle contient. **Renforce par ailleurs les défenses naturelles** et aide à la régénération cellulaire. Elle peut en outre protéger et **calmer la muqueuse gastro-intestinale**. Ainsi que réduire les remontées acides (en équilibrant l'acidité et le pH), et **réguler le transit** en cas de gastro-entérite. Absorbée par les voies digestives, elle agit comme une pompe sur les toxines stockées sur les muqueuses de l'estomac, de l'intestin grêle et du colon.
- Pour cet usage on privilégiera alors **les argiles smectites** (verte ultra-ventilée, montmorillonite). Ce nom vous dit quelque chose ? Vous savez le célèbre médicament difficile à boire que tout le monde prend pour du plâtre… Et bien, il contient en grande partie de l'argile !
- **Remarque :** On utilise également *l'argile smectite comme détachant naturel et désodorisant ; pour les tapis, les moquettes, les cuirs fragiles, ou encore les textiles délicats sous le nom de* ***terre de Sommières****.*

Pourquoi et comment utiliser l'argile en interne ?

- **En cure de 3 semaines d'eau argileuse (kaolin) au printemps ou à l'automne**. Buvez chaque matin à jeun un verre d'eau argileuse que vous aurez préparé la veille avant d'aller vous coucher. Dans un verre d'eau, versez une cuillère à café d'argile en poudre. Laissez reposer pendant la nuit, puis buvez le matin. Ne buvez que l'eau, sans remuer ! Puis, les jours suivants, mélangez l'argile et l'eau et buvez peu à peu le mélange appelé lait d'argile.
- **En cas de diarrhée** : buvez 2 à 3 verres/jour jusqu'à ce que votre transit soit revenu à la normale.
- **Pour les maux de gorge** :
  Gargarisez-vous avec de l'eau argileuse 3 fois par jour, ou laissez fondre un peu d'argile sur la langue.
- **En soin bucco-dentaire** :
  L'argile blanche est l'un des ingrédients des **dentifrices naturels** car elle est nettoyante et reminéralisante, et a une action alcalinisant. Vous pouvez tout simplement la saupoudrer sur votre brosse à dents. Attention toutefois à son pouvoir abrasif !

Attention avant d'utiliser l'argile en interne !

- *Demandez toujours conseil à votre médecin. Attention si vous prenez des médicaments, les capacités d'adsorption de l'argile peuvent en neutraliser les principes actifs. On déconseille fortement de la consommer par voie interne en cas de constipation, d'occlusion intestinale, de hernie, d'hypertension, de chimiothérapie… De même qu'aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 36 mois.*

- **En externe :**

- On peut appliquer **la pâte d'argile** (+eau) sur :
  Les boutons infectés, les égratignures, les coupures, les érythèmes, les eczémas et les morsures aident à purifier et à guérir les zones irritées.
  En cataplasme :
  Elle soulage les douleurs articulaires et musculaires, les courbatures, les irritations de la peau, les coups de soleil, les petites brûlures, les blessures légères, les rhumatismes…
- Elle s'utilise **en masque** :
  Pour la peau et les cheveux et régule aussi l'excès de sébum des peaux à tendance mixtes à grasses. Contribue à lutter contre le vieillissement prématuré de la peau, à atténuer la couperose, l'acné, et les rides.
- Elle est par ailleurs efficace pour absorber les impuretés et les substances malodorantes. Également parfaite pour assainir et désodoriser linge, objets, réfrigérateur, placards à chaussures…

- Vous pouvez d'ailleurs retrouvez des préparations d'**argile prête à l'emploi**.

• L’argile blanche (ou kaolin) :

- C’est l’amie des **peaux sèches et/ou fragiles**, et des **cheveux secs et/ou dévitalisés**. Elle exerce en effet un micro-gommage de la peau avec une grande douceur. Elle favorise par ailleurs l’élimination des toxines. Anti-grise mine elle donnera de l’éclat à votre visage ! Elle est si douce qu’on peut même l’utiliser comme talc pour les érythèmes fessiers des bébés…

• La verte :

- C’est probablement la plus connue pour éliminer les impuretés et absorber l’excès de sébum. Les **peaux mixtes et grasses** apprécieront ses propriétés purifiantes, absorbantes, équilibrantes, cicatrisantes et matifiantes. Riche en magnésium, en silice, en aluminium et en chaux, elle est la plus active de toutes ! Elle permet de lutter efficacement contre les imperfections, et d’assécher les boutons disgracieux.

• L’argile rouge :

- Idéale pour les **peaux normales, les peaux sèches, sensibles et matures**. Elle doit sa couleur aux oxydes de fer qu’elle contient. Ré-équilibrante, elle redonne de la luminosité à la peau. Également tonifiante et purifiante, et adoucit l’épiderme en affinant le grain de peau, les rides paraissent ainsi diminuées.

• La jaune :

- Destinée aux **peaux normales et/ou aux peaux grasses et sensibles**. Ainsi qu’en masque capillaire pour les **cheveux normaux et/ou fragilisés**. Elle est stimulante, tonifiante et permet d’oxygéner les cellules, en absorbant les impuretés. Elle doit sa couleur jaune à sa haute concentration en ions et oxydes ferriques.

• L’argile rose:

- On préconise l’argile rose aux **peaux délicates, sensibles et réactives ayant tendance aux rougeurs ou à la couperose**. Très riche en oligo-éléments, elle est adoucissante et redonne de l’éclat aux peaux fragiles. Revitalisante et purifiante, c’est un mélange d’argiles blanche et rouge, elle allie donc les propriétés de l’une et de l’autre.

• La bleue :

- Plus rare que ses congénères. L’argile bleue a de grandes propriétés oxygénantes et détoxifiantes. Elle ravive les **teints ternes et/ou brouillés** (idéale pour les fumeurs ou contre la pollution). Elle élimine les pellicules, apporte de la brillance aux cheveux, et aide à fixer les colorations végétales. Ce minéral naturel doit sa couleur à sa grande teneur en silice. C’est un mélange de kaolin et d’ultramarine.

• L’argile Violette :

- Très douce, elle s’adapte aux **peaux sèches et sensibles, déshydratées et/ou ternes**. Obtenue par le mélange d’argile blanche et de violet de manganèse, elle est également riche en silice et contient peu de sels minéraux. On lui prête volontiers des propriétés relaxantes dues à sa couleur, qui apaiserait la peau mais aussi l’esprit. A tester absolument dans un bain relaxant !

• Le rhassoul ou ghassoul :

- Cette argile qui nous vient d’Orient s’utilise comme shampoing, ou comme masque pour le visage ou le corps. C’est le produit du hammam ! Elle a une origine volcanique particulière, car elle a une action lavante. Son application a pour effet d’absorber graisses et impuretés. Il donne également de la brillance et du volume aux **cheveux gras ou fins**.

• En masque pour la peau

- Pour un masque visage.
  Vous pouvez soit utiliser de l’argile prête à l’emploi.

Soit préparer votre pâte en mélangeant l'argile en poudre de votre choix avec de l'eau ou de l'**hydrolat** (rose, camomille, fleur d'oranger, sauge…).

- Il est également possible d'ajouter deux à trois gouttes d'**huiles essentielles** de votre choix (lavande, géranium rosat, carotte, tea-tree…). Et/ou une cuillère à café d'**huile végétale** (olive, avocat, abricot, jojoba…) ou encore une cuillère à café de **miel** au mélange.
- **En pratique :** *pour vous donner un exemple de mélange à réaliser en un tour de mains (et trois ingrédients), la marque Argiletz propose une* ***recette de masque apaisant*** *tout doux destiné aux peaux sèches et irritées !*
- Appliquez ensuite le masque sur le visage, et laissez agir 15 à 20 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

- **Attention :** *On proscrit l'utilisation d'huiles essentielles aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 7 ans.*

Un masque pour les cheveux

- Pour un masque cheveux, il en va de même que pour un masque visage, par contre, rincez abondamment.

Un bain « peau douce »

- Détendez-vous dans un bain d'argile ! Délayez 200 grammes d'argile en poudre adaptée à votre type de peau. Restez 15 à 20 minutes dans le bain, et répartissez l'eau argileuse sur votre corps à l'aide d'un gant de toilette ou d'une éponge végétale. Rincez-vous soigneusement, puis séchez votre corps en tamponnant avec une serviette propre. Votre peau est alors plus douce, plus ferme et plus tonique, et les éventuelles démangeaisons calmées.

Pour les petis maux, un cataplasme :

- En cas de mal de dos, de courbatures, d'articulations douloureuses, de crampes ou de coup de soleil, rhumatismes, panaris ou encore en cas d'escarres, préparez une pâte d'argile.

- Mélangez votre argile en vrac (verte de préférence) avec de l'eau tiède, de manière à obtenir une pâte ni trop liquide, ni trop épaisse (vous pouvez aussi utiliser un tube d'argile prête à l'emploi). Étalez ensuite ce mélange sur une compresse ou un linge propre en couche épaisse (environ 2 cm d'épais). Puis, appliquez sur votre blessure/douleur. Recouvrez avec une nouvelle compresse/linge et laissez agir. Dès qu'elle commence à sécher, reposez un nouveau cataplasme humide, jusqu'à disparition de la douleur.

Fêtes et Saints de mars

1 Aubin	2 Charles le Bon	3 Guénolé	4 Casimir
5 Olive	6 Colette	7 Félicité	8 Jean de Dieu
9 Françoise	10 Vivien	11 Rosine	12 Justine
13 Rodrigue	14 Mathilde	15 Louise	16 Bénédicte
17 Patrice	18 Cyrille	19 Joseph	20 Printemps
21 Clémence	22 Léa	23 Victorien	24 Catherine
25 Annonciation	26 Larissa	27 Habib	28 Gontran
29 Gwladys	30 Amédée	31 Benjamin	

Origine du mois de mars

Le mois de mars, troisième mois du calendrier, compte 31 jours. Le mot mars provient du latin Martius, qui signifie De Mars ou bien guerrier, et ce mois un bien entendu un hommage au dieu romain de la guerre Mars, gardien de l'agriculture et ancêtre des fondateurs de Rome. Mars marquait le début des périodes de culture et guerre, et des festivals fêtaient le début du mois.

Proverbes de mars

- Pluie de mars grandit l'herbette et souvent annonce disette.
- Quand en mars il tonne, l'année sera bonne.
- Le soleil de mars donne des rhumes tenaces.
- Si mars commence en courroux, il finira tout doux, tout doux.
- Mars venteux, vergers pommeux.

Mars c'est le mois de :

* le mois du Printemps, (20/03)

* passage à l'heure d'été. (26/03)

*Nous fêterons Notre Saint Patron Saint Joseph, le Saint de notre institut (19/03) ainsi que l'Annonciation à Marie (25/03)

*Et aussi la journée mondiale du compliment (01/03), du livre (02/03), du recyclage (18/03), de la poésie (21/03), …
Journée mondiale des droits de la femme (08/03), Journée mondiale de la Francophonie (20/03), Dimanche des Rameaux (fin mars).

* N'oublions pas aussi de fêter nos Grands-mères (Dim 05/03)

Comment booster sa forme au printemps

Les jours rallongent, la nature se réveille… pourtant la fatigue est là. Ces difficultés sont normales : notre métabolisme doit s'adapter. Aidez-le à retrouver de l'énergie grâce à une bonne hygiène de vie et quelques coups de pouce naturels.

- Reprendre de bonnes habitudes alimentaires
- Boire un verre de jus de légumes chaque matin
- Faire une cure détox de bouleau
- Se coucher avant minuit
- Faire de grandes respirations plusieurs fois par jour
- Pratiquer un exercice énergétique
- Aller prendre le soleil
- Vérifier que l'on ne manque pas de fer, de magnésium, d'iode

Réveils difficiles, difficultés de concentration dans la journée, sans compter le retour des allergies au pollen et de leurs symptômes gênants… Ce n'est pas parce que le printemps est là que l'énergie est au rendez-vous. Nos conseils stimulants pour revitaliser votre organisme.

Reprendre de bonnes habitudes alimentaires

On ne le répétera jamais assez : une alimentation variée et équilibrée est l'une des clés essentielles de la santé physique et mentale. Avec le printemps reviennent sur les étals des marchés des légumes primeurs. Profitez-en pour bien consommer vos cinq fruits et légumes quotidiens.

Boire un verre de jus de légumes chaque matin

Manger des légumes crus permet de faire le plein de vitamines et de minéraux, au contraire de **la cuisson et de la chaleur qui altèrent les vitamines**. Mais certaines personnes à l'intestin fragile peuvent avoir des difficultés de digestion.

L'astuce : privilégier les jus. Ils préservent les nutriments, sans les fibres peu digestes.

Les personnes peu habituées aux jus de légumes peuvent être déroutées par ces saveurs. Conseil : associer un fruit. Exemples de jus avec des légumes de saison :

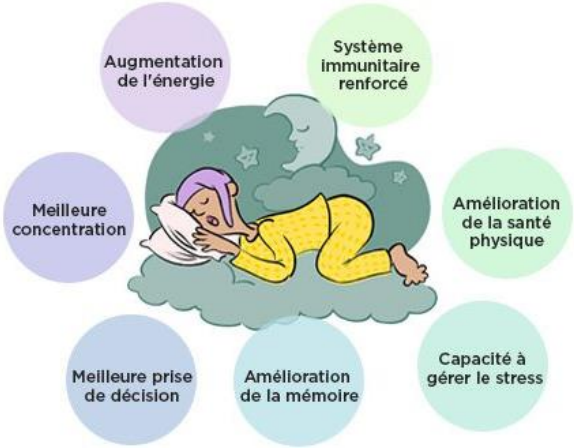
- fenouil, concombre, épinard, pomme ;
- épinard, ananas, citron.

Mode d'emploi : boire **un verre de jus chaque matin, pendant une semaine**.

Penser aussi aux **smoothies**, très prisés à condition de les préparer soi-même. Ceux vendus en grandes surfaces affichent en effet souvent une teneur en sucre trop élevée.

Faire une cure détox de bouleau

Offrir à son corps un grand "nettoyage" de printemps… c'est le principe de cette **cure détox à base de bouleau.** Pourquoi cet arbre ? Parce que sa sève est récoltée au printemps et que ses propriétés diurétiques sont reconnues. A éviter toutefois en cas d'allergie au pollen de bouleau.



Se coucher avant minuit

Particulièrement dans cette période de transition où l'organisme doit s'adapter à de nouveaux cycles, il est important de mettre tous les atouts de son côté pour un sommeil de qualité.

Cela passe par des horaires de coucher réguliers. Et avant minuit. Pourquoi ?

"Pour permettre à l'organisme de bien se désacidifier". Rappel aussi de l'importance d'un environnement sain, loin des écrans, pour favoriser l'endormissement.

Faire de grandes respirations plusieurs fois par jour

Rien de mieux pour redynamiser le corps que de **réoxygéner les cellules**, car cela permet de l**ibérer davantage de toxines.** Or, on le sait, les toxines sont sources de stress et de fatigue.

Comment ? Pratiquer plusieurs fois par jour **une respiration complète**. Elle se fait par le nez, à l'inspiration comme à l'expiration.

Pratiquer un exercice énergétique

Pour réveiller et stimuler votre corps, la sophrologie peut aussi être une alliée.

Aller prendre le soleil

Découvrez-vous et profitez de toutes les occasions pour mettre le nez dehors ! Moins dangereux que le soleil d'été, le soleil de printemps est efficace pour reconstituer les **réserves de vitamine D** mises à mal pendant l'hiver.

Vérifier que l'on ne manque pas de fer, de magnésium, d'iode

Si vos menus sont équilibrés et variés, ils vous permettent de combler vos besoins nutritionnels en vitamines, vous n'avez donc pas besoin de compléments alimentaires multi-vitamines.

QUIZZ :
UN, DEUX, TROIS, RECYCLONS

1 En combien de temps, un sac plastique se décompose-t-il ?

a) 10 ans
b) 100 ans
c) 500 ans
d) 5000 ans

2 Qu'est-ce que le recyclage ?

a) Faire le ménage
b) Faire le tri
c) Sortir les poubelles
d) Traitement et transformation d'un déchet en un nouvel objet

3 À combien de douches équivaut un bain ?

a) 2 douches
b) 3 douches
c) 5 douches
d) 7 douches

4 À quoi correspond la poubelle de couleur jaune ?

a) Le papier/carton & le plastique
b) Le verre
c) Les ordures ménagères
d) Le métal

5 Où doit-on jeter les sacs plastiques et autres sacs de caisse ?

a) Dans la nature
b) Au recyclage dans la poubelle jaune
c) Dans une poubelle traditionnelle
d) Dans le compost

6 Quel est le type de transport de marchandises le plus écologique ?

a) Le transport ferroviaire
b) Le transport maritime
c) Le transport routier
d) Le transport aérien

7 Qu'est-ce qui consomme le plus d'énergie dans la maison ?

a) Le chauffage
b) L'éclairage
c) Les électroménagers
d) Le lave-vaisselle

8 Quelle part représentent les emballages parmi nos déchets ?

a) 5%
b) 25%
c) 50%
d) 75%

9 Combien de kilogrammes d'ordures ménagères un Français jette-t-il par jour ?

a) 1,5 kg
b) 5 kg
c) 10 kg
d) 20 kg

10 Comment appelle-t-on les gros déchets, tels que les frigos, cuisinières, TV ?

a) Les monstres
b) Les dinosaures
c) Les engins
d) Les encombrants

11 Combien de bouteilles en plastique faut-il pour faire un pull en polaire ?

a) 27 bouteilles
b) 42 bouteilles
c) 75 bouteilles
d) 100 bouteilles

12 Qu'est-ce que l'incinération des déchets ?

a) Enterrer les déchets
b) Brûler les déchets
c) Noyer les déchets
d) Envoyer les déchets dans l'espace

13 Comment s'appelle l'homme qui, en 1883, a imposé l'usage de récipients spéciaux pour les déchets ?

a) Michel Benne

b) Arnaud Corbeille
c) Eugène Poubelle
d) Jean Tri

14 Combien de kilogramme(s) de vieux papiers faut-il pour obtenir 1 kg de papier recyclé ?

a) Un peu moins d'un kilogramme
b) 1 kilogramme
c) Un peu plus d'un kilogramme
d) 10 kilogrammes

15 Que signifie ce logo ?

a) C'est un produit déjà recyclé
b) Le fabricant de l'emballage a participé à sa valorisation
c) C'est un produit qui sera recyclé
d) Produit non recyclable

16 Dans quels déchets trouve-t-on des produits polluants ou des métaux lourds ?

a) Les briques de jus de fruits
b) Les boîtes de conserves
c) Les batteries & piles
d) Les déchet organiques

17 Combien de temps faut-il à une bouteille en verre pour se dégrader ?

a) 10 ans
b) 40 ans - 50 ans
c) 400 ans - 500 ans
d) 4 000 ans - 5 000 ans

18 Quel objet se dégrade le plus vite dans la nature ?

a) Une pomme
b) Un sac en plastique
c) Un téléphone
d) Un magazine

19 Qu'est-ce qui permet de créer de l'énergie avec le vent ?

a) Les éoliennes
b) Les panneaux solaires
c) Les barrages d'eau
d) Les centrales nucléaires

20 Quel est le moyen de transport le plus écologique pour aller à l'école ?

a) En bus
b) En moto
c) En voiture
d) À pied

21 Pour réduire les déchets, que vaut-il mieux acheter ?

a) Des produits sans emballage
b) Des lingettes individuelles
c) Des verres en plastique
d) Des produits en grande quantité

22 Qu'est-ce que le compostage, en biologie ?

a) Un service de la poste pour transporter le courrier rapidement
b) L'utilisation des déchets organiques pour enrichir la terre
c) Le fait de valider son ticket de bus ou de métro
d) Le fait de faire le tri dans ses déchets

23 Parmi ces déchets, lequel n'est pas recyclable ?

a) Le plastique
b) Le carton
c) Le métal
d) Les déchets radioactifs

24 Lequel de ces pays produit le plus de déchets ?

a) La France
b) Les Etats-Unis
c) La Tunisie
d) La Chine

25 Il existe dans l'océan Pacifique une immense nappe de déchets aussi surnommée "le continent". Quelle taille fait-elle ?

a) La taille d'un stade de foot
b) La taille de la France
c) La taille de l'Europe
d) La taille de Paris

MARCEAU Marcel

Dès 1942, Marcel Mangel (c'est son vrai nom) s'était engagé dans la résistance. Son père, déporté, mourra à Auschwitz. Artiste aux talents multiples, le jeune homme réalisa de faux papiers d'identité et fit passer la frontière à des enfants juifs, déguisés en scouts.

On retiendra aussi son séjour de quelques mois, en 1944, en zone occupée, à la maison d'enfants de Sèvres, animée par les époux Hagnauer qui pratiquaient les méthodes de l'Education nouvelle. Il y avait convoyé un groupe d'une dizaine d'enfants traqués par la Gestapo.

Juif et résistant, Marceau fut moniteur d'art dans des maisons d'enfants de l'OSE.

A l'époque déjà, son dieu, c'était Charlie Chaplin, alias Charlot.

La suite, on la connaît davantage. Pour beaucoup d'entre nous, le mime Marceau, c'était Bip, un personnage créé en 1947, son double poétique : clown écartelé entre la naïveté et les horreurs de la vie dite moderne, silhouette filiforme surmontée d'un chapeau orné d'une fleur rouge, visage fardé de blanc aux yeux charbonneux et aux lèvres écarlates…

L'émotion ne connaît pas de frontières : commence alors « pour le chasseur d'invisibles papillons, le grimpeur d'escaliers imaginaires, un voyage ininterrompu à travers le monde qui l'acclame bien plus que son propre pays ».

Baden-Powell ne démontra-t-il pas souvent qu'il était un acteur imaginatif aimant se déguiser ? Le mime ne lui était pas étranger et il s'y montrait efficace. En cela, les Comédiens Routiers, comédiens accomplis et héritiers de la «commedia dell'arte», lui étaient fidèles en faisant la part belle au mime et aux autres disciplines théâtrales où ils excellaient. Dans ce monde tout d'agitation et de bruit (pour ne pas dire de vacarme, parfois assourdissant), le mime est une forme de culture en voie d'extinction. Et pourtant des traces subsistent, ici et là.

En Belgique, dans un dossier relatif aux veillées et destiné à « l'animateur » (FCS), on lit : « La première règle pour le mime : s'amuser et chercher à amuser ! Le mime « pur » est assez difficile. Rien n'interdit donc d'utiliser bruits, cris, paroles déformées, etc » Et ainsi s'éloigne-t-on de ce qui fait l'essence même du mime : le silence qui accompagne la gestuelle et les expressions du visage tout en canalisant l'attention, la concentration du spectateur et, de là, susciter le rire, l'émotion. L'art du silence ! La magie du silence ! A redécouvrir…

« La parole n’est pas nécessaire pour exprimer ce qu’on a sur le cœur », faisait remarquer Marcel Marceau, le roi du silence.

Et il ajoutait volontiers : «Avant de dire quelque chose, il faut s’assurer que le silence ne soit pas plus important.»

Un témoignage d’ancien chef éclaireur, parmi d’autres et qui parle à lui seul:

«En art dramatique scout, le mime ne tient plus la place de choix qu’il avait de mon temps dans les veillées. C’était une des cordes de mon arc d’éducateur et j’y prenais plaisir autant que mes scouts et leurs parents lors des fêtes de groupe. Marcel Marceau, c’était un dieu sinon un maître et, avec lui, c’est encore un peu de l’époque Chancerel qui s’en va…

Avec le mime, on réalisait des choses merveilleuses avec RIEN que des idées, et encore des idées (surtout de gags chez les scouts) : pas de texte, sauf le titre, mais des gestes et de l’expression.

« J’avais un chef de troupe qui passait des heures à répéter tout seul ses mimes devant son armoire à glace… et, en finale, il nous faisait pleurer de rire. La belle époque ?» « Je suis convaincu que le mime, de par le travail qu'il nécessite, et par la joie saine qu'il sème, contribue puissamment, encore plus que d'autres voies d'animation, à façonner des vocations de chef.»

Le film Résistance, de Jonathan Jakubowicz, en 2020, retracera l'entrée en résistance de Marcel Marceau et comment il a sauvé des enfants de la déportation.

LES BIZARRERIES DE LA LANGUE FRANÇAISE

Nous portions les portions.
Les poules du couvent couvent.
Mes fils ont cassé mes fils.
Il est à l'Est.
Je vis ces vis.
Cet homme est fier. Peut-on s'y fier ?
Avant, nous éditions de belles éditions.
Je suis content qu'ils content ces histoires.
Il convient qu'ils convient leurs amis.
Ils ont un caractère violent: ils violent leurs promesses.
Nos intentions sont que nous intentions ce procès.
Ils négligent leurs devoirs, je suis moins négligent qu'eux.
Ils résident à Paris chez le résident d'une nation étrangère.
Les cuisiniers excellent à faire ce mets excellent.
Les poissons affluent à un affluent.

Les mots remis à leur place

Un *jour triste*, avec parapluie et sans soleil, n'est pas un *triste jour* surtout si on vient de gagner au loto.
Un *pauvre homme*, ô combien malheureux parce que sa femme, quoique *sage-femme* n'est pas forcément si *sage*, n'en est pas pour autant un homme *pauvre* (surtout s'il vient de gagner au loto, lui aussi). Mais il y a des chances pour qu'un *homme brave* (croix de guerre 39-45) soit aussi un *brave homme*. Il aime les *belles filles* à l'image de sa *belle-fille* qui lui a donné de jolis *petits-enfants* qui adorent jouer au jardin avec des *enfants petits*. Son seul problème, c'est son gendre agriculteur toujours de bonne humeur mais ce *gai laboureur*, d'après certaines rumeurs glanées au Café du Commerce, serait aussi un *laboureur gay* !

Les nouvelles de la maison

Les anniversaires du mois de mars :

Parmi les résidents :

Me Larocca Eléna (02/03) ; Me Potters Maria (02/03) ; Mr Delebecque Gérard (14/03) ; Mr Petit Michel (17/03) ; Mr Lorsin Philippe (18/03) ; Me Scrive Chantal (20/03) ; Me Bodin Denise (21/03) ; Me Yserbyt Paulette (30/03) (RS).

Parmi le personnel :

Declercq Aline (03/03) ; Gricourt Jonathan (14/03) ; Verhelst Véronique (15/03) Vankeirsblick Sara (16/03) ; Lopes Da Veiga Vania (19/03) ;Declercq Solène (20/03) ; Leclercq Nathalie (29/03) ; Grammens Steven (29/03) ; Deman Maxime (31/03).

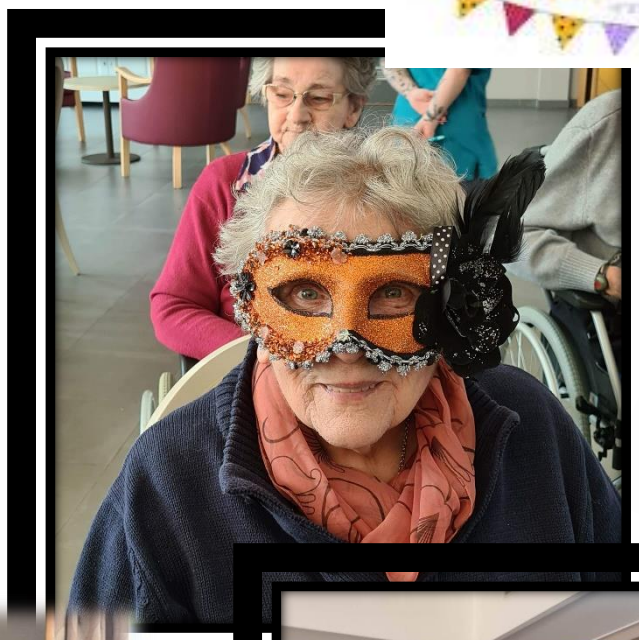
Ils nous ont rejoints :

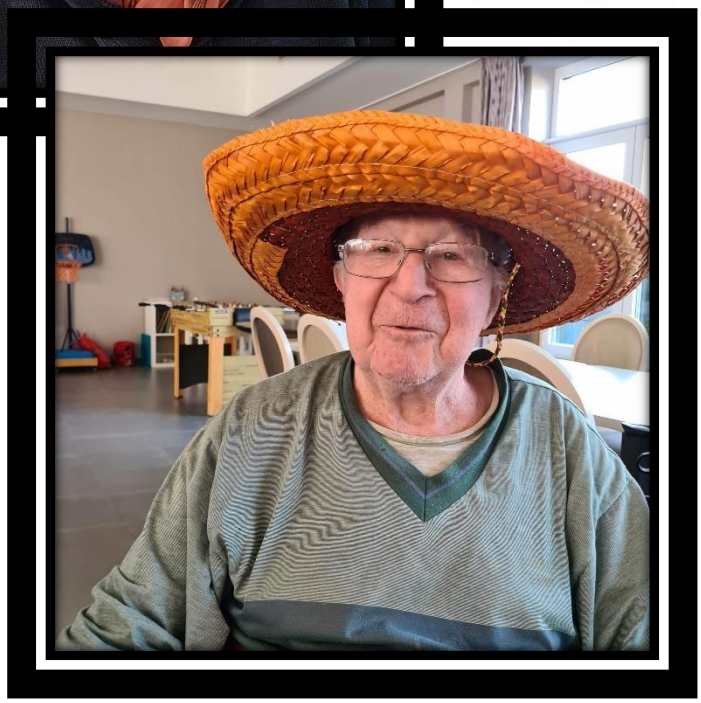
Me Larocca Elena (CT) ; Me Debouvries Lucette (CT)

Nos pensées et nos prières accompagnent :

L'abbé Desmons (le 09/02/2023)
Mr Jean Van Hoecke (le 11/02/2023)
Mme Callens Jeannine (le 23/02/2023) (RS)

Les photos du mois de Mars…





Gâteau amandes poires et chocolat

Ingrédients (pour 6 personnes)

1 pot de yaourt, 2 pots de sucre semoule, 1 sachet de levure chimique, 3 pots de farine, 1 pot de vermicelles au chocolat, ¾ de pot d'huile, 3 œufs, 3 poires

Préparation :

Temps total: 1 h **Préparation:** 15 min **Cuisson:** 45 min

Faire chauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Éplucher et épépiner les poires, puis les couper en deux puis en petites tranches. Conservez.

Mettre le yaourt dans un plat creux.

Mélanger le yaourt, le sucre, et les œufs entiers jusqu'à ce que ça devienne un peu mousseux.

Ajouter la farine et la levure. Mélanger.

Puis incorporer l'huile petit à petit jusqu'à obtention d'un mélange uniforme et lisse.

Alors incorporer au fur et à mesure les morceaux de poire en remuant doucement puis ajouter les vermicelles de chocolat, en remuant à nouveau.

Beurrer ou huiler un plat à gâteau ;

Verser le mélange sur toute la surface puis ajouter les quelques morceaux de poires réservés.

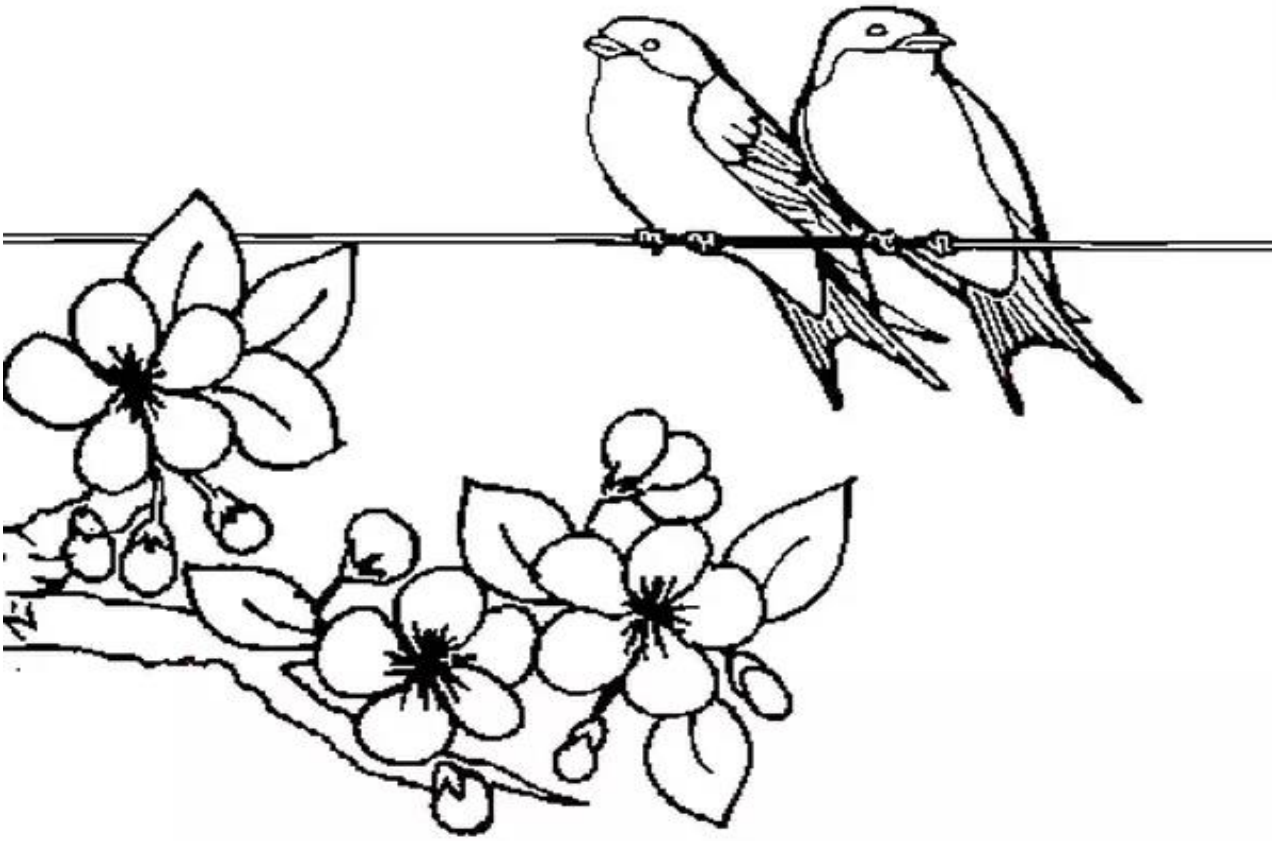
Enfourner pendant 45 min à mi-hauteur. Le gâteau est cuit lorsque vous enfoncez un couteau et que la pointe ressort sèche.

Déguster froid ou tiède.

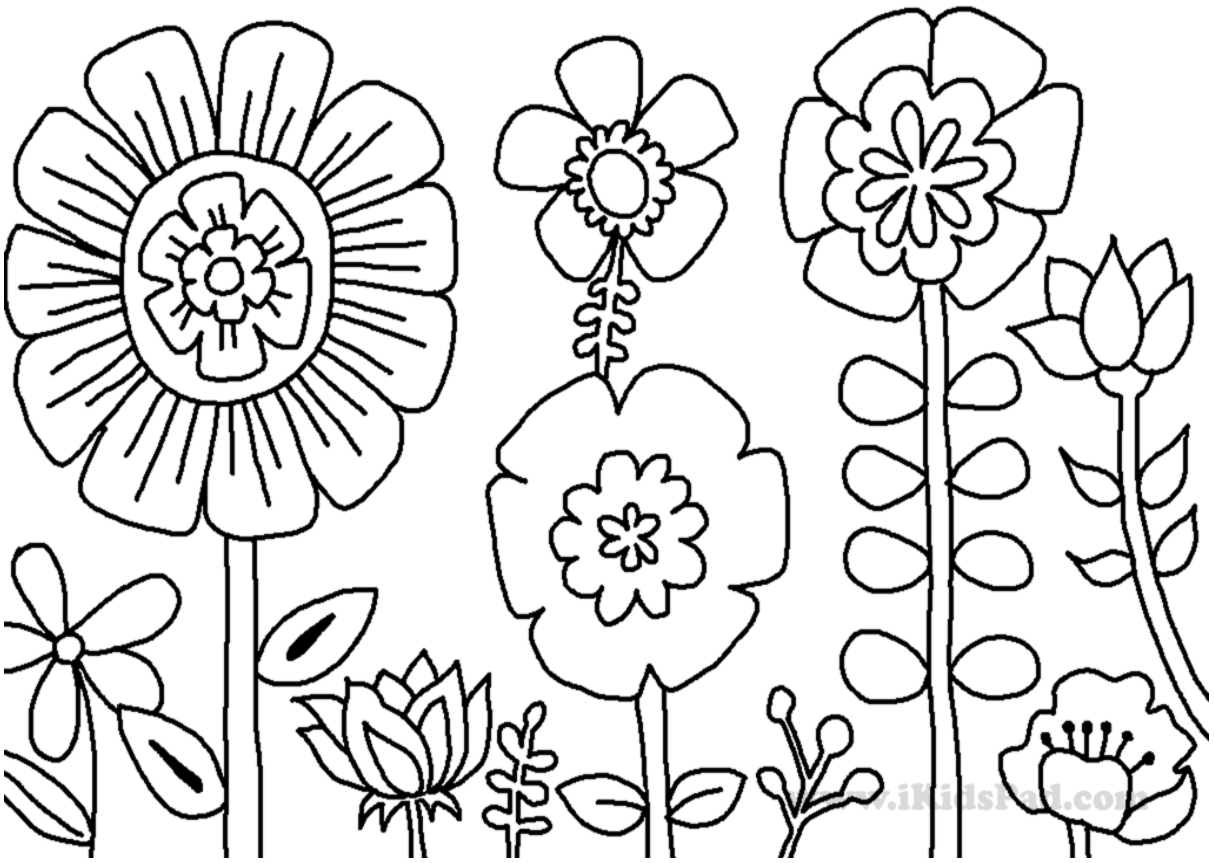
Solutions à nos jeux

1/ Quizz : un, deux, trois, recyclons.

1 /c	6 / a	11 / a	16 / c	21 / a
2 / d	7 / a	12 / b	17 / d	22 / b
3 / d	8 / c	13 / c	18 / a	23 / d
4 / a	9 / a	14 / c	19 / a	24 / b
5 / b	10 / d	15 / b	20 / d	25 / c



Printemps



www.iKidsPad.com