

# ENTRE-NOUS 2021

N°33

# NOVEMBRE

BEAUJOLAIS  
*Beau Rendez-vous*



“ Brouillard d'octobre,  
pluie de novembre, beaucoup  
de biens du ciel font  
descendre. ”

  
LE CHÂTEAU DES CROZES  
E.H.P.A.D

Un mois plutôt traditionnel  
mais des nouveautés à l'affiche !  
Le cinéma fait son plein ce mois-ci, et  
les traditions reviennent sur les tables  
de nos voisins outre-Atlantique.  
La tolérance et les discriminations  
scolaires seront encore combattues  
cette année !



## Le mot de la Directrice



## La Ministre chargée de l'autonomie visite l'EHPAD : le Château des Crozes à Frontenaud

Le 19 octobre 2021, à 14h30, Madame [Brigitte Bourguignon](#), Ministre déléguée auprès du [Ministère des Solidarités et de la Santé](#), chargée de l'autonomie est accueillie aux portes du Château des Crozes, établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes, à Frontenaud par Madame Isabelle Paquelier-Bartuel, directrice de l'établissement, porteuse d'un projet de construction restructuration pour lequel le département de Saône et Loire a déjà versé une subvention d'un montant de 1 060 500 d'euros .

Justement, La raison de sa venue, c'est ce projet de restructuration de l'[EHPAD de Frontenaud](#) financé à hauteur de [2 millions d'euros par le plan d'investissement du Ségur de la santé](#).

Madame la Ministre était accompagnée par le sous-Préfet, les parlementaires et élus locaux ainsi que le 3<sup>ème</sup> Vice-président du conseil départemental de Saône et Loire. Parmi les personnalités présentes, il convient de souligner la présence de Monsieur Pribille Directeur général de l'Agence Régionale de Bourgogne Franche comté et Monsieur Patriat, Directeur de l'autonomie à l'Agence Régionale de Bourgogne Franche comté.

## Un tour des régions pour la ministre qui commence à Frontenaud

C'est le 9 mars 2021, à Cosne-Cours-sur-Loire en Bourgogne-Franche-Comté que Jean Castex, accompagné d'Olivier Véran et Brigitte Bourguignon, a annoncé le plan d'investissement du gouvernement.

Sept mois plus tard, c'est dans la même région que le bilan commence.

"Le choix de cette charmante localité n'avait rien d'anodin. Et j'ai voulu aller sur des terres où le système de santé était, et est menacée. Menacée par des difficultés d'accès aux soins, de désertification médicale et d'une offre de soins insuffisante et, disons-le, délabrée."

déclare le Premier ministre, CHU de Dijon, le 19 octobre 2021.

Après le CHU de Dijon, c'est à Frontenaud que s'est rendu la ministre de l'autonomie pour découvrir la présentation des futurs travaux.



## **« Un projet qui coche toutes les cases » souligne Madame la Ministre**

La priorité, bannir les chambres doubles qui, pendant la crise COVID, ont favorisé la propagation du virus. La crise sanitaire a permis de montrer l'urgence de revoir la philosophie, voire même la conception des EHPAD.

L'objet des travaux est de recréer une structure aux normes actuelles comprenant (fiche d'action du CPOM 2019-2023)

- Des espaces privatifs confortables.
- Une fluidité des circulations des personnels et des résidents.
- Des services de soins, de restauration, de nursing au plus près des résidents.
- Des services administratifs facilement accessibles et proches des usagers de l'établissement.
- Des constructions pérennes et de qualité limitant au maximum les dépenses énergétiques et respectant l'écologie
- Des accès extérieurs facilement identifiables et sécurisés.
- Des conditions de travail confortables et sécurisées

Sur le terrain, il s'agit de :

- Restructurer la ferme en atelier occupationnel pour un PASA, avec ouverture aux Personnes âgées à domicile, sous la forme « d'un club » dans souci de diversifier de décroiser l'EHPAD et de rompre la solitude des Personnes Agées à domicile. Un café des aidants est prévu, ainsi que la possibilité de permettre aux personnes âgées à domicile de participer aux animations proposées par l'établissement.
- Construire un nouveau Bâtiment dont la partie du rez de chaussée accueillera au final une UVP pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées.
- Détruire le bâtiment ancien 1970 accolé au Château et reconstruire
- Restructurer le bâtiment de 1991

Les lits et places seront répartis ainsi :

73 lits EHPAD hébergement permanent

- PASA de 12 places
- 12 lits Alzheimer situés au Rez-de-chaussée
- 3 Hébergement Temporaire\*\* dont un 1 identifié déjà HT\*\*Suite à Hospitalisation
- 4 nuitées sous la forme d'accueil temporaire de nuit avec un suivi des constantes médicales et un retour au médecin traitant par télé médecine (canicule ou plus simplement pour permettre aux aidants de s'absenter quelques jours sachant que leurs proches est pris en charge en journée par les services à domicile, le SSIAD le portage des repas)

"Vous l'avez rappelé Madame la Directrice, ces établissements sont à repenser autrement, sont à penser différemment" **soutient Madame la Ministre de l'autonomie.**

« Les établissements doivent être des lieux où on a envie d'aller quand on est résident, famille ou soignant. Des lieux où on se sent bien », déclare la ministre qui veut "du beau, de l'ouvert, de la culture". Il ne s'agit pas d'opposer lieux de soins et lieux de vie, Brigitte Bourguignon veut aussi sécuriser les EHPAD "en les médicalisant davantage".



C'est pour cela que la ministre est venue saluer le projet de rénovation du Château des Crozes, « **symbolique de l'effort de transformation du modèle des EHPAD porté par le gouvernement** ».

Des EHPAD qui pourraient, bientôt, s'ouvrir sur l'extérieur au service d'un territoire, peut-être même que nous cesserons de les désigner par les initiales de leur fonction, EHPAD, mais de les nommer « Résidences ». Ce changement de nom n'est pas anodin car il oblige tous les partenaires qu'ils soient usagers, financeurs et dirigeants à offrir une qualité de soins et d'accompagnement au sein de ces lieux de vie, ce qu'ils sont avant tout.

*Isabelle Paquelier Bartuel*  
Directrice de l'E.H.P.A.D





## *RENDEZ-VOUS D'ANIMATION*



*Du 02 au 04 novembre 2021*

Mardi 02 novembre

*Défunts*

Le matin : Visite d'Egon dans les étages avec Fabienne.

15h00 : Loto en grande salle à manger avec Hélène et Fabienne.

Mercredi 03 novembre

*Saint Hubert*

15h00 : Jeux de société en grande salle à manger avec Fabienne.

Jeudi 04 novembre

*Saint Charles*

15h00 : Visite des animaux des petits bois avec Sonia et Fabienne.





*RENDEZ-VOUS D'ANIMATION*  
*Du 08 au 12 novembre 2021*



Lundi 08 novembre

*Saint Geoffroy*

Le matin : Distribution des menus de la semaine dans les chambres par Hélène.  
15h00 : Danse assise en grande salle à manger avec Hélène.

Mardi 09 novembre

*Saint Théodore*

15h00 : Loto en grande salle à manger avec Hélène et Fabienne.

Jeudi 11 novembre

*Armistice 1918*



Vendredi 12 novembre

*Saint Christian*

Le matin : Passage de la bibliothèque dans les étages, avec Hélène.  
14h30 : Travaux manuels en grande salle à manger avec Hélène.



## *RENDEZ-VOUS D'ANIMATION*



*Du 15 au 19 novembre 2021*

**Lundi 15 novembre**

*Saint Albert*

Le matin : Distribution des menus de la semaine dans les chambres par Hélène et Fabienne.

11h30 : Raclette party au 1<sup>er</sup> étage avec Hélène et Fabienne.

**Mardi 16 novembre**

*Sainte Marguerite*

Le matin : Visite d'Egon dans les étages avec Fabienne.

15h00 : Loto en grande salle à manger avec Hélène et Fabienne.

**Mercredi 17 novembre**

*Sainte Elisabeth*

15h00 : Atelier bien-être au salon de coiffure du 1<sup>er</sup> étage avec Fabienne et Christiane.

**Jeudi 18 novembre**

*Sainte Aude*

15h00 : Dégustation de Beaujolais Nouveaux et marrons grillés en grande salle à manger avec Hélène et Fabienne.



**Vendredi 19 novembre**

*Saint Tanguy*

Le matin : Passage de la bibliothèque dans les étages, avec Hélène.

14h30 : Séance cinéma en grande salle à manger avec le cinéma de Louhans.



## *RENDEZ-VOUS D'ANIMATION*



*Du 22 au 26 novembre 2021*

Lundi 22 novembre

*Sainte Cécile*

Le matin : Distribution des menus de la semaine dans les chambres par Hélène.  
15h00 : Travaux manuels en grande salle à manger avec Hélène.

Mardi 23 novembre

*Saint Clément*

Le matin : Visite d'Egon dans les étages avec Fabienne.  
15h00 : Loto en grande salle à manger avec Hélène et Fabienne.

Mercredi 24 novembre

*Sainte Flora*

15h00 : Lecture du journal en grande salle à manger avec Fabienne.





## *RENDEZ-VOUS D'ANIMATION*



*Du 29 novembre au 03 décembre 2021*

Lundi 29 novembre

*Saint Saturnin*

Le matin : Distribution des menus de la semaine dans les chambres par Hélène et Fabienne.

15h00 : Goûter des anniversaires au 1<sup>er</sup> étage avec Hélène et Fabienne.



Mardi 30 novembre

*Saint André*

Le matin : Visite d'Egon dans les étages avec Fabienne.

15h00 : Loto en grande salle à manger avec Hélène et Fabienne.

Mercredi 01 décembre

*Sainte Florence*

15h00 : Jeux de sociétés en grande salle à manger avec Fabienne.

Jeudi 02 décembre

*Sainte Viviane*

11h30 : Raclette party au 1<sup>er</sup> étage avec Hélène et Fabienne.

Vendredi 03 décembre

*Saint François Xavier*

Le matin : Passage de la bibliothèque dans les étages, avec Hélène.

15h00 : Travaux manuels en grande salle à manger avec Hélène.



**En salle à manger  
à 15h00**

**Mardi 02 novembre**

**Mardi 09 novembre**

**Mardi 16 novembre**

**Mardi 23 novembre**

**Mardi 30 novembre**



**Venez nombreux !!!**

## Film du mois : L'école buissonnière

Le vendredi 19 novembre en grande salle à manger  
Projeter par le cinéma Eden de Louhans



Paris 1930. Paul n'a toujours eu qu'un seul et même horizon : les hauts murs de l'orphelinat, sévère bâtisse de la banlieue ouvrière parisienne. Confié à une joyeuse dame de la campagne, Célestine et à son mari, Borel, le garde-chasse un peu raide d'un vaste domaine en Sologne, l'enfant des villes, récalcitrant et buté, arrive dans un monde mystérieux et inquiétant, celui d'une région souveraine et sauvage.

L'immense forêt, les étangs embrumés, les landes et les champs, tout ici appartient au Comte de la Fresnaye, un veuf taciturne qui vit solitaire dans son manoir. Le Comte tolère les braconniers sur le domaine mais Borel les traque sans relâche et s'acharne sur le plus rusé et insaisissable d'entre eux, Totoche. Au cœur de la féérique Sologne, aux côtés du braconnier, grand amoureux de la nature, Paul va faire l'apprentissage de la vie mais aussi celui de la forêt et de ses secrets. Un secret encore plus lourd pèse sur le domaine, car Paul n'est pas venu là par hasard...

### *La Toussaint et le jour des morts*



*Le 1er et le 2 novembre, la Toussaint et le Jour des Morts, le glas funèbre appelle les fidèles aux offices et à la prière pour les trépassés.*

*Il était d'usage autrefois, le soir de la Toussaint, de faire brûler des cierges à l'église pendant que les cloches faisaient entendre leur son lugubre. A minuit, on éteignait les cierges et les cloches cessaient. Aussitôt les sonneurs quittaient l'église et munis d'une lanterne et d'une petite clochette allaient dans les rues la faisant retentir à la porte des maisons et criant : « Réveillez-vous, gens qui dormez et priez Dieu pour les Trépassés ». Souvent les sonneurs ne se contentaient pas de sonner et crier : ils frappaient aux portes pour mieux éveiller les dormeurs en psalmodiant d'un ton lugubre leur tristes lamentations.*

*Cet usage avait donné lieu à la quête des sonneurs qui s'est confondue avec celle du donneur d'eau bénite qui, plusieurs fois par an, se présentait devant les maisons et pénétrait dans la chambre principale dont il aspergeait le seuil en récitant l'Asperges me Domine. Dans les villages, il s'agissait généralement d'un pauvre choisi par le curé à qui l'on faisait une petite aumône, recevant aussi du pain ou de la flammusse.*

*A la campagne, la dissémination des maisons et leur éloignement du bourg avaient rendu bien difficile la permanence de ces quêtes chaque semaine. De plus, il pouvait n'y avoir qu'un seul donneur d'eau bénite attiré pour tout le village, comme à Louhans. Il n'allait qu'une fois ou deux par an dans les maisons : le samedi saint et le dernier jour d'octobre ou le premier de novembre. Pour ce deuxième passage, sa quête se confondait avec celle des sonneurs.*

*Le jour de la Toussaint, une vieille superstition faisait manger des bouillies de millet décortiqué ou pilé au repas du soir : autant de grains avalés, autant d'âmes délivrées du purgatoire ! A l'occasion de certaines fêtes, comme les Rogations, il était dangereux de faire la lessive : cela pouvait entraîner la mort du chef de la maison. Elle était à craindre aussi si on la faisait les jours précédant la Toussaint : les lessiveuses risquaient du même coup de « laver leur suaire ».*

## La sainte Catherine

Pour toutes les Catherinettes d'aujourd'hui, voici l'origine de ce jour qui leur est dédié... La fête de la Sainte Catherine, le 25 novembre, était très attendue par les jeunes filles pour qui c'était l'occasion de petites réunions, d'amusements, de réjouissances comme la Saint Nicolas l'était pour les écoliers et les jeunes garçons. Il y avait pour ces fêtes, surtout en ville, des goûters, agapes, petits festins suivis de jeux et de danses. Autrefois, en France comme dans d'autres pays catholiques, on coiffait les statues des saints et des saintes qui étaient placées dans les églises : les jeunes filles avaient le privilège de renouveler la coiffure de la statue de Sainte Catherine le jour de sa fête. Ce privilège était très recherché par les jeunes filles tant qu'elles étaient jeunes, mais en prenant de l'âge, elles se montraient moins empressées. « Coiffer Sainte Catherine » était devenu pour elles une expression ironique indiquant qu'elles ne parvenaient pas à trouver un mari. Dans l'attente, on disait volontiers qu'à vingt-cinq ans on place une première épingle à la coiffe de la sainte ; à trente ans, une seconde ; à trente-cinq ans, la coiffure est achevée. Par analogie, on dit d'un homme qui reste célibataire qu'il « porte la crosse de Saint Nicolas ». D'ailleurs un dicton bressan illustre cette pratique d'honorer Sainte Catherine : « A la sainte Catherine, les petites filles rient, les grandes prient pour avoir un homme et les vieilles sont furieuses de n'en point voir ». Sainte Catherine était partout très honorée et plusieurs églises de Bresse conservaient d'anciennes fresques la représentant : Ainsi, Lucien Guillemaut mentionne celle de La Chapelle-Naude, visible en 1900 : elle représentait la sainte tenant l'épée avec laquelle elle fut décapitée, près d'elle la roue armée de pointes de fer, instrument de son martyr, et à sa pieds un philosophe converti par son éloquence. D'après la légende chrétienne, des flots de lait au lieu de sang s'étaient échappés de sa blessure.



## *Le repas de cochon*

*Nous sommes arrivés au dernier mois de l'année, en plein hiver : les distractions ne sont plus les mêmes et les journées sont bien longues...*

*Il fallait couper la monotonie de ces journées d'hiver par quelques distractions nouvelles... L'une d'elles était le « repas de cochon » : il se faisait à une époque indéterminée, le plus souvent entre la Saint Martin et Noël, alors que pour les besoins du ménage un cochon gras sera tué et dont la majeure partie ira au saloir.*

*Cet usage est très ancien, autant que la pratique de l'élevage des porcs en Bresse. Du temps des Gaulois, les peuplades séquanaises se trouvant sur la rive gauche de la Saône pratiquaient déjà l'élevage des porcs et en faisaient un commerce apparemment très réputé. On disait même en 1600 que le meilleur jambon présent à la « foire aux jambons de Paris » venait de Chalon-sur-Saône : il devait provenir en grande partie de la Bresse chalonnaise et du Louhannais. De nombreux auteurs ou érudits ont évoqué ces repas de cochon comme étant de vrais festins pantagruéliques, d'une durée interminable, où les paysans faisaient montre d'un robuste appétit rompant avec le jeûne forcé de tous les jours. La viande était en effet un mets de luxe, n'apparaissant sur leur table qu'à de bien rares occasions.*

*Le jour où l'on tuait le cochon a toujours été un grand événement dans les maisons. C'était l'occasion d'une vraie fête et d'un dîner où l'on invitait les parents, les voisins, les amis dont quelques-uns avaient prêté la main à la besogne. On revêtait alors ses beaux habits, ceux « du dimanche » ou ceux, comme on disait alors, « à manger du fricot ». On faisait bombance complète de viande de porc et de ses reliefs formant boudins, andouilles, saucisses et fricassées. Du boudin et un peu de viande fraîche pour faire de la « grillade » étaient envoyés aux amis n'ayant pu venir. C'étaient là d'anciennes et bonnes habitudes rencontrées en Bresse que certaines familles ont su conserver en partie notamment avec l'abattage du cochon à la ferme.*

*Le repas de cochon était bien le symbole de l'entretien d'une certaine cordialité des relations d'amitié et de voisinage.*

## Astuces de Grands-Mères : 9 tisanes contre les mal de gorge



En automne-hiver, souffrir de symptômes tels que les maux de gorge et la toux persistante est très commun. Sirop de thym, sirop au sureau, pastilles pour la gorge au miel... Entre la voix qui déraile et la gorge irritée ou qui gratte, les petits remèdes naturels de grand-mère sont plus que jamais les bienvenus pour vite se sentir mieux. Dotées de nombreuses vertus, les tisanes de plantes constituent par exemple d'excellentes alliées pour un soulagement rapide du mal de gorge et des infections ORL diverses (rhume, grippe, bronchite, pharyngite, rhinopharyngite, angine, etc.). Voici les 9 incontournables en la matière parmi lesquelles choisir pour passer des saisons froides tranquilles !

### **1) La meilleure des tisanes pour le mal de gorge : celle de thym bien sûr !**

Non contente de compter parmi les meilleures tisanes pour un soulagement rapide, la tisane de thym fait aussi partie de ces classiques que tout le monde connaît. Il faut dire qu'avec ses propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques, elle ne fait qu'une bouchée des maladies ORL. Seule ou additionnée d'un peu de miel, elle permet d'adoucir l'irritation de la gorge. C'est donc LA plante à avoir dans vos placards en prévision de l'hiver rude qui arrive ! N'hésitez pas à vous en préparer trois tasses par jour avec une cuillère à café de thym par tasse.



## 2) La tisane à la cannelle, l'épice réconfortante par excellence

La cannelle fait partie des épices les plus appréciées dans les boissons chaudes employées pour se réchauffer au cœur de l'hiver. Et mine de rien, elle apporte au passage son lot de bienfaits pas toujours bien connus du public. Riche en antioxydant, la cannelle brille en effet aussi par ses vertus antibactériennes. Vous auriez donc tort de vous en priver ! Pour un réconfort assuré tant pour votre organisme que votre gorge enrouée



et irritée, laissez infuser un bâton de cannelle dans du lait pour l'aromatiser. Ensuite, complétez avec un peu de miel de thym et buvez la boisson bien chaude, mais pas bouillante pour ne pas irriter plus encore votre gorge fragilisée.

## 3) Les tisanes au miel pour le mal de gorge

Pour les petits comme les plus grands, la boisson au miel est LE remède indétrônable pour calmer les pires maux de gorge. En plus d'un grand réconfort, cet ingrédient apporte de nombreux bienfaits. Le miel est en effet antioxydant, antibactérien, et lubrifiant pour les muqueuses buccales et la gorge. Il est aussi anti-inflammatoire, ce qui va soulager la gorge très rapidement. Même s'il ne paye pas de mine, un vrai miel de qualité va



aussi renforcer votre système immunitaire. Or, c'est un point clé en cas de maladie ! Pour un grog rapide, ajoutez le jus de citron (un demi-agrume) et une cuillère à café de miel dans 250 ml d'eau chaude.

## 4) La tisane de guimauve pour une gorge très irritée

Peu connue, la tisane à la guimauve compte pourtant parmi les meilleures tisanes contre le mal de gorge. Cela s'explique par sa richesse en mucilages qui lui confèrent son côté un peu gélatineux. Au contact de l'eau, le mucilage prend une texture visqueuse caractéristique qui permet de protéger la gorge et de la soulager. C'est parfait quand une toux grasse ou une toux sèche commence à devenir



douloureuse. La guimauve est en outre expectorante, ce qui aide à désencombrer les voies respiratoires bouchées par le mucus. Vous pouvez l'utiliser seule ou en association avec la racine de réglisse (antivirale et antimicrobienne, pour ceux qui ne souffrent pas d'hypertension).

Bon à savoir : Vous pouvez aussi déguster une guimauve pour apaiser votre gorge

## 5) La tisane à la sauge

On la cantonne bien souvent au traitement naturel des bouffées de chaleur. Cependant, la sauge est excellente pour apaiser les inflammations, et notre gorge comme nos voies respiratoires n'y sont pas insensibles. Ses vertus antitussives et



et antiseptiques comme sa capacité à réduire les sensations de fièvre sont vraiment un gros plus en

période de maladie. Si vous ne l'utilisez pas en spray (à acheter en pharmacie), vous pouvez utiliser votre tisane de sauge pour vous gargariser jusqu'à cinq fois par jour. Cela permettra aussi de soulager vos aphtes si vous en avez !

## 6) Les tisanes de bouillon blanc contre le mal de gorge

La tisane de bouillon blanc (ou molène) est réputée pour être très efficace pour calmer la toux très rapidement. Sa qualité principale est son pouvoir expectorant utile face à une bronchite, une trachéite, une laryngite ou toute inflammation des voies respiratoires. Laissez infuser 10 minutes 2 cuillères à café (environ 1 g) de bouillon blanc dans 150 ml d'eau. Ensuite, ajoutez une cuillère à café de miel si vous le souhaitez et sirotez-en une à trois tasses par jour pendant maximum une semaine.



## 7) La tisane au gingembre anti-maux de gorge

Vous pensiez que le gingembre n'était bon qu'à calmer les nausées ? Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes, ce rhizome permet pourtant aussi de calmer les maux de gorge très efficacement. Pour ce faire, il ne faut pas hésiter à le préparer en décoction. Pendant que vous faites bouillir de l'eau, épluchez du gingembre. Une fois que l'eau commence à bien bouillir, vous pouvez y ajouter votre rhizome et poursuivre l'ébullition pendant 20 minutes, puis couvrez quelques minutes. Filtrez et servez !



## 8) La tisane de camomille multifonction

Calmer les bleus, bien dormir, se relaxer, apaiser une conjonctivite... Décidément, la camomille sert à soigner à peu près tous les maux. Il ne faut en effet pas oublier son incroyable pouvoir apaisant, mais aussi ses vertus anti-inflammatoires contenues dans ses belles et délicates fleurs blanches. C'est un bon moyen d'adoucir la gorge et de soulager les éventuelles irritations douloureuses. N'hésitez pas à la consommer sous la forme d'infusion ou même plus simplement pour vous gargariser.



## 9) Les tisanes au coquelicot contre le mal de gorge

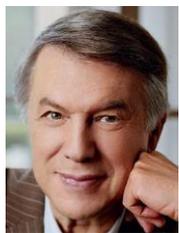
Cette plante médicinale n'est pas aussi connue qu'elle le mériterait. Très utile une fois les saisons froides annoncées, elle est à la fois adoucissante et expectorante. Elle permet ainsi une toux productive tout en apaisant votre gorge irritée. Notez toutefois que si elle est très utile, cette tisane n'est peut-être pas la plus agréable à la consommation. La tisane de coquelicot a en effet un goût



assez amer qui ne plaira pas à tout le monde. Si vous pensez que cela peut vous bloquer, prévoyez votre meilleur miel ou encore de la racine de guimauve pour adoucir sa saveur ! Ce serait dommage de passer à côté.

## Ils sont nés en Novembre...

### 01 novembre : Salvatore Adamo



**Salvatore Adamo**, né le 1<sup>er</sup> novembre 1943 à Comiso en Sicile (Italie), est un chanteur et auteur-compositeur italo-belge.

Il acquiert la nationalité belge lors de sa naturalisation au début de l'année 2019.

### 07 Novembre : Marie Curie



**Marie Skłodowska-Curie**, ou simplement **Marie Curie**, née **Maria Salomea Skłodowska** le 7 novembre 1867 à Varsovie (royaume de Pologne, sous domination russe) et morte le 4 juillet 1934 à Passy, dans le sanatorium de Sancellemoz (Haute-Savoie), est une physicienne et chimiste polonaise, naturalisée française par son mariage avec le physicien Pierre Curie en 1895.

### 08 Novembre : Alain Delon



**Alain Delon**, né le 8 novembre 1935 à Sceaux, est un acteur français. Il est aussi producteur à travers sa société Adel Productions, et a également réalisé deux films.

### 09 Novembre : Raymond Devos



**Raymond Devos** (prononcer /dəvos/), né le 9 novembre 1922 à Mouscron en Belgique et mort le 15 juin 2006 à Saint-Rémy-lès-Chevreuse dans les Yvelines, est un humoriste franco-belge.

### 11 Novembre : Nadine Trintignant



**Nadine Marquand-Trintignant** est une réalisatrice, scénariste et écrivaine française née le 11 novembre 1934 à Nice.

## 12 Novembre : Patrick Sabatier



**Patrick Sabatier**, né le 12 novembre 1951 à Paris, est un animateur audiovisuel et producteur de radio et de télévision français.

## 14 novembre : Charles De Galles



Le prince **Charles, prince de Galles**, né le 14 novembre 1948 au palais de Buckingham dans le quartier de Westminster, à Londres, est un membre de la famille royale britannique, de la maison Windsor, et l'héritier du trône britannique.

## 14 Novembre : Patrick Sébastien



**Patrick Sébastien**, de son vrai nom **Patrick Boutot**, né le 14 novembre 1953 à Brive-la-Gaillarde, est un imitateur, humoriste, acteur, réalisateur, chanteur, auteur-compositeur, poète, écrivain, producteur-animateur d'émissions de divertissement de télévision française et ex-dirigeant de club de rugby.

## 15 Novembre : Petula Clark



**Petula Clark**, née **Sally Olwen Clark**, le 15 novembre 1932 à Epsom (Surrey), est une chanteuse, compositrice et actrice britannique.

## 16 Novembre : Garcimore



**José García Moreno**, dit **Garcimore**, né le 16 novembre 1940 à Elche de la Sierra (Castille-La Manche, Espagne) et mort le 18 avril 2000 au Gué-de-Longroi (Eure-et-Loir, France), est un illusionniste, humoriste et musicien franco-espagnol.

## 16 Novembre : Sœur Emmanuelle



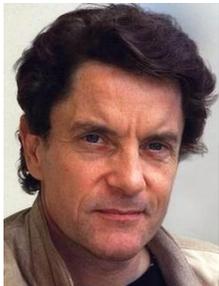
**Sœur Emmanuelle**, née **Madeleine Cinquin** le 16 novembre 1908 à Bruxelles (Belgique) et morte le 20 octobre 2008 à Callian (Var, France), souvent surnommée la « petite sœur des chiffonniers » ou « petite sœur des pauvres », est une enseignante, religieuse et écrivain franco-belge, naturalisée égyptienne à partir de 1991.

## 18 Novembre : Alain Barrière



**Alain Bellec**, dit **Alain Barrière**, est un auteur-compositeur-interprète français né le 18 novembre 1935 à La Trinité-sur-Mer (Morbihan) et mort le 18 décembre 2019 à Arradon (Morbihan).

## 23 Novembre : Francis Cabrel



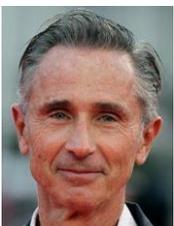
**Francis Cabrel**, né le 23 novembre 1953 à Agen (Lot-et-Garonne), est un auteur-compositeur-interprète français. Il a sorti plusieurs albums relevant principalement du domaine du folk, avec des incursions dans le blues ou la country.

## 23 Novembre : Jean Pierre Foucault



**Jean-Pierre Foucault**, né le 23 novembre 1947 à Marseille, est un animateur de radio et de télévision français. Présent sur les écrans de télévision depuis le milieu des années 1970, il est notamment célèbre pour avoir présenté L'Académie des neuf, Sacrée Soirée produite par Gérard Louvin, Intervilles, Miss France et le jeu Qui veut gagner des millions ? sur TF1.

## 24 Novembre : Thierry Lhermitte



**Thierry Lhermitte**, né le 24 novembre 1952 à Boulogne-Billancourt, est un acteur, scénariste, auteur de théâtre et producteur de cinéma français.

## 27 Novembre : Aldo Maccione



**Aldo Maccione** est un acteur et chanteur italien né le 27 novembre 1935 à Turin (Italie). Acteur de comédie, il a tourné dans son pays d'origine, mais c'est en France qu'il est devenu une vedette et qu'il a fait l'essentiel de sa carrière dans les années 1970 et les années 1980.

## 28 Novembre : Michel Berger



**Michel Jean Hamburger, dit Michel Berger**, né le 28 novembre 1947 à Neuilly-sur-Seine et mort le 2 août 1992 à Ramatuelle (Var), est un pianiste, auteur-compositeur-interprète, directeur artistique et arrangeur musical français.

## 29 Novembre : Jacques Chirac



**Jacques Chirac** (/zak ʃiʁak/b), né le 29 novembre 1932 à Paris et mort le 26 septembre 2019 dans la même ville, est un haut fonctionnaire et homme d'État français. Il est Premier ministre de 1974 à 1976 puis de 1986 à 1988 et président de la République de 1995 à 2007.

## 30 Novembre : Laurent Jalabert



**Laurent Jalabert**, né le 30 novembre 1968 à Mazamet (Tarn), est un coureur cycliste français, professionnel de 1989 à 2002. Après sa carrière de coureur, il devient commentateur sportif, sélectionneur de l'équipe de France sur route de 2009 à 2013, et se reconvertisse dans le triathlon.

## Tarte au citron

### Liste des ingrédients

#### Pâte sablée

- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 50 g de sucre
- 50 g sucre glace
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

#### Crème au citron :

- 150 ml de jus de citron soit 3 ou 4 citrons
- zeste d'un citron
- 150 g de sucre ou moins selon votre goût
- 3 œufs
- 1 c. à soupe de maïzena ou farine
- 75g de beurre

#### Meringue (optionnel)

- 2 blancs d'œufs (ou 3 petits)
- 75 g de sucre

### Etapes de la recette :

#### Réalisation et cuisson de la pâte sablée :

1. Battez l'œuf avec les sucres et le sel
2. Ajoutez la farine en 1 fois, pétrissez du bout des doigts
3. Ajoutez le beurre mou en morceaux, pétrissez rapidement et formez une boule
4. Filmez et mettez au frais au moins 1 heure
5. Étalez dans le plat à tarte, recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé et d'haricots, de billes d'argile ou d'une chaîne de billes métalliques disponible en grandes surfaces
6. Faites cuire 10 minutes à 180°C, puis enlevez le "poids" et remettez 8-10 minutes pour bien cuire le centre. La pâte doit être dorée (sinon prolongez la cuisson de quelques minutes)
7. Réservez.



#### Réalisation de la crème au citron :

1. Prélevez le zeste d'un citron non traité
2. Portez à ébullition le jus des citrons avec le zeste
3. Battez les œufs avec le sucre et la maïzena
4. Ajoutez progressivement le jus de citron en filet sans cesser de fouetter
5. Remettez le tout sur feu moyen et faites épaisir en **remuant bien tout le temps**, vous obtiendrez une crème.
6. Laissez tiédir et ensuite ajoutez le beurre mou en morceaux, en fouettant bien.
7. Garnissez le fond de tarte précuit. Réservez au frais.

#### Finition facultative : la meringue :

1. Fouettez les blancs en neige, lorsqu'ils deviennent fermes, rajoutez le sucre et fouettez encore quelques secondes.
2. Garnissez le dessus de la tarte avec une poche à douille par exemple et passez à four chaud 'fonction grill' 1 petite minute pour colorer la meringue ou comme dans la vidéo, pour aller plus vite...dorez la meringue au chalumeau...

***Et bon appétit !***

# Jeux du mois

## Mots cachés :

### MOTS MASQUES

Rayer dans la grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ces mots sont toujours inscrits en ligne droite, horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers. Quand ce sera fait, il vous restera 10 lettres : assemblées, vous découvrirez le nom de celui qui arpente les sentiers...

N O I T I S O P X E T E L L I U J E U  
 B O N J O U R H I R O N D E L L E O A  
 A L I L C H A N T B R O N Z E R D P E  
 R N E T E A E R I O M E M A O U T L S  
 A I C U A I N S T A N T A R O O N A I  
 L E D I N I T T I A N E E D N A L G O  
 T N A M E R C N O A V I G N O B L E T  
 I R O R O N E O T N F E S T I V A L I  
 T E L T E L S I S O N E N U A J N S D  
 U Z N O C V B O I S R I S I O L I R E  
 D U N E V A A N C H A L E U R A U I V  
 E L I O H N P R A I R I E R L I R A E  
 E S I O H C E N B A I G N A D E C N R  
 R L I B E R T E E S N E P E V A G X S  
 E L A C S E U C E B R A B E N O R U O  
 I O M B R E N I M E H C R C G E I E I  
 V U N I V E R S P L U I E R U E L F R  
 I U V I G N E U Q I T S U O C A L A E  
 R E L A X A T I O N N O T A H C O R R  
 A N I S S E D A L A B G O L F E N T I  
 F R U S N A T A T I O N P L A I S I R  
 T R O S E E U Q I S U M I O A M I S U  
 I L O T N O L L I P A P E C N O J A O  
 N R S T I U P I S C I N E L A G O N S  
 G R E N O U I L L E G A L L I U Q O C

ACOUSTIQUE  
 ALTITUDE  
 AMIS  
 ANCIENS  
 AOUT  
 ARTISAN  
 ASSOCIATION  
 AVENER  
 BAINNADE  
 BALADE  
 BARBECUE  
 BISTROT  
 BLEU  
 BOIS  
 BONJOUR  
 BOURGOSNE  
 BRAVER  
 BRONZER  
 CAMP  
 CANTONNIER  
 CHALEUR  
 CHANT  
 CHATON  
 CHEMIN  
 CHENE  
 COQUILLAGE

Jeu créé par <http://nouveauclubnrc.centreblog.net/>

... Sylvie

CREMANT	FLEUR	LAGON	PENSEE	SIECLE
DESSIN	FOIN	LEZARD	PINGPONG	SOLEIL
DEVERSOIR	GLANDEE	LIBERTE	PISCINE	SOURIRE
DOMAINE	GOLFE	LOISIRS	PLAGE	SURF
DOUBOU	GRENOUILLE	LUZERNE	PLAISIR	TENTE
DRUIDE	GRILLON	MEMOIRE	PLUIE	UNIVERS
DUNE	HABITANT	MER	POESIE	UTOPIE
ECHO	HIRONDELLE	MUSIQUE	PRAIRIE	VACANCES
EDITO	ILOT	NATATION	PUITS	VIGNE
ENVOL	INSTANT	OCEAN	RAFTING	VIGNOBLE
ESCALE	JAUNE	OISEAU	RELAXATION	VOILE
EXPOSITION	JEU	OMBRE	REVERIE	ZOO
FESTIVAL	JONC	PALAIS	RIVIERE	
FEUX	JUILLET	PAPILLON	ROSEE	

Réponse : RANDONNEUR

# Mots fléchés

Géo-mots fléchés	Conjonction de coordination		Géo-mots fléchés	Abréviation Unité Astronomique	Versant d'une montagne	Demain	Article contracté
Agriculture Biologique		Relatif au soufisme				Carte en Anglais	
						NON	
Géo-mots fléchés	Cochon en Anglais	Géo-mots fléchés					Article contracté
		Textile					
Registre de langue	U	I	S				
			Pronom personnel	Abréviation Assemblée Générale			
Année	Bouquiné		Électro Magnétique				
	Oeil en Anglais			Internet Protocole			S Pronom possessif féminin
		Copain					N
							I

# Coloriage du mois



La vie  
Ce n'est pas d'attendre  
QUE LES ORAGES

PASSENT



Comment Danser  
Sous la pluie

Sénèque