

ENTRE-NOUS 2022

N°35

JANVIER



“ Au mois de janvier, mieux vaut voir le loup dans les champs, qu'un homme en chemise. ”


LE CHÂTEAU DES CROZES
E.H.P.A.D



Vous êtes plutôt quoi ?

Frangipane, pomme ou chocolat ?

Cette année vous allez devoir trancher pour élire les rois et reines de 2022.

Le 21 janvier sera la journée du câlin mais cette année, au lieu de se prendre dans les bras, utilisons les mots et les souvenirs pour nous rappeler les moments chaleureux que nous avons passé dans les bras de ceux que nous aimons !

Le mot de la Directrice

Adieu 2021. Bonne année 2022 ! et le covid est toujours là, seul le nom change au gré de ses mutations, delta, omicron.

« ... je vis paraître un cheval de couleur pâle ; et celui qui était monté dessus se nommait la Mort, et l'Enfer le suivait. » Bible – chapitre 6. Versets 1-8. Texte de l'Apocalypse.

La description du quatrième cavalier est la plus courte des quatre, mais il est le seul qui soit clairement désigné, il se nomme « Mort ». Il est associé aux phénomènes épidémiques dont il serait une allégorie.

Ainsi l'humanité a symboliquement nommé les pandémies transmises par contagion qui depuis le paléolithique jalonnent son histoire : la peste qui se répandit comme une trainée de poudre dans toute le bassin méditerranéen au VI siècle et qui a entraîné, selon les estimations des historiens, plus de 25 millions de morts, sans oublier de citer le choléra, la syphilis, la lèpre, la variole, la tuberculose, la grippe espagnole, ebola et le sida, ce redoutable fléau que l'on découvrit dans les années 1980.

Aujourd'hui nous disposons de vaccins et de soins appropriés qui nous permettent de surmonter la pandémie en attendant la prochaine. Parfois, il existe un petit miracle : une guérison spontanée, inconcevable, ce fut le cas pour une personne atteinte du sida, appelé aussi VIH et pour développer ce sujet, je passe la plume ou plutôt le clavier à Jordan.

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

SCIENCE

LE VIH

Où en sommes-nous ?



Grâce aux traitements antirétroviraux, l'espérance de vie d'une personne séropositive rejoint aujourd'hui celle de la population générale. On peut aimer, travailler, faire des enfants, vieillir... Mais le regard de la société a peu évolué. Vivre avec le VIH reste toujours aussi stigmatisant.

On dénombre, aujourd'hui en France, **170 000 personnes vivant avec le VIH (PVVIH)**. Chaque année, ce sont 6 000 patients qui découvrent leur séroposivité, un chiffre qui reste stable depuis une dizaine d'années.

Malgré les énormes progrès thérapeutiques réalisés depuis l'avènement des trithérapies en 1996, l'annonce de la maladie reste un véritable choc, les avancées cliniques ne sont pas communiquées dû à ce sujet considéré encore aujourd'hui « tabou » et « honteux ». Comment envisager l'avenir ? Une vie amoureuse est-elle possible ? Faut-il renoncer à avoir des enfants ? Comment parler de sa séroposivité à son entourage ? « Les personnes se posent des milliers de questions ».

Des accompagnements pour mieux vivre avec le VIH

Depuis l'apparition du VIH, les associations de patients ont toujours été très actives pour accompagner les personnes tout au long de leur parcours (patients, proches, personnels soignants, etc.). Depuis 2009, ces associations participent aux côtés des équipes soignantes à l'élaboration de programmes d'éducation thérapeutique, proposés dans la plupart des grands hôpitaux.

« **Le VIH devient une maladie chronique comme le diabète ou la BPCO. Le but est que chaque personne puisse gérer au mieux son infection. Ce sont des personnes avant d'être des malades** », rappelle le Dr Nadine Atoui, infectiologue et responsable du programme « Vivre avec le VIH » au CHU de Montpellier.

Ces programmes accueillent des personnes orientées par un professionnel de santé, des partenaires associatifs ou des personnes qui ont vécu ou qui vivent cette expérience.

On peut y rentrer à différents stades ou pour différentes raisons : annonce de la séropositivité, problème d'observance du traitement, grossesse... « L'idée, c'est de proposer un temps d'échange, plus long qu'une consultation médicale, pour faire le point sur la situation médicale, sociale et affective de la personne », explique Pascal Malo, responsable du programme d'éducation thérapeutique destiné aux PVVIH. Des séances qui peuvent être individuelles ou se dérouler en groupe ce qui permet à chacun de partager son expérience, de se sentir moins seul et de créer un élan de solidarité.

VIH : des idées reçues difficiles à effacer

Dans sa pratique auprès des personnes vivant avec le VIH, Pascal Malo constate qu'il passe beaucoup de temps à « **déconstruire** » certaines idées reçues sur la maladie, les traitements disponibles et, bien sûr, l'espérance de vie. « Lorsqu'ils apprennent leur séropositivité, beaucoup croient qu'ils vont mourir demain et que leur vie est foutue ». Or, les progrès thérapeutiques depuis l'arrivée des trithérapies ont complètement changé la donne. Aujourd'hui, un traitement bien suivi permet d'abaisser la charge virale jusqu'à ce que le virus devienne indétectable dans le sang (charge virale inférieure à 50 copies par millilitre). **La personne ne peut plus transmettre le virus.** Et ça change tout !

« Cela signifie qu'elle peut faire l'amour sans préservatif.
Elle peut avoir des enfants. Elle vivra aussi longtemps que les autres »
rappelle Pascal Malo.

Malgré tout, la peur de transmettre le VIH reste bien présente chez certaines personnes. Le Dr Atoui remarque que les femmes, en particulier, gardent cette crainte au plus profond d'elles-mêmes. « Certaines ont fait une croix sur leur vie affective et sexuelle. Notre programme d'éducation thérapeutique les aide à cheminer », rappelle l'infectiologue.

Une espérance de vie équivalente

« Le virus du sida a été découvert il y a 40 ans. Être séropositif aujourd'hui n'est plus du tout la même maladie qu'en 1981. À l'époque, l'espérance de vie était très réduite. La maladie était létale dans tous les cas. Les trithérapies sont arrivées en 1996. Il y a eu un avant et un après. **Aujourd'hui, l'espérance de vie d'une personne séropositive, sous traitement, est similaire à celle d'une personne du même âge** ».

Aujourd'hui, la situation s'est nettement améliorée avec des **traitements efficaces et pratiquement sans effets secondaires.**

Des traitements efficaces et bien tolérés

Dans les années 90, les traitements disponibles étaient très compliqués, avec 12 comprimés à prendre par jour et des effets indésirables lourds. « Depuis 2009, on dispose de **trithérapies en comprimé unique**, avec une très bonne tolérance », souligne François Durand.

Par ailleurs, **certains patients peuvent alléger leur traitement et le prendre seulement quatre jours par semaine**, au lieu de sept. Courant 2022, on attend l'arrivée de trithérapies injectables tous les deux mois, voire tous les six mois, ce qui facilitera la vie des patients qui ont tendance à se tromper dans les prises ou en oublient.

Parler de sa séropositivité reste difficile

Comment parler de sa séropositivité à son entourage, ses partenaires, ses amis, ses collègues de travail ? « C'est toujours la question centrale », admet Pascal Malo. « Dans nos séances d'éducation thérapeutique, nous expliquons qu'il faut d'abord se sentir bien, se poser dans sa maladie, avant de l'annoncer à son entourage. **Il faut choisir non seulement le bon moment, mais aussi la bonne personne à qui en parler** ; et essayer de rester positif. Il faut se préparer à tous les scénarios, pas seulement le plus catastrophique ; et savoir accepter les réactions des autres », explique Pascal Malo. Il lui arrive d'ailleurs de recevoir en entretien un conjoint ou un parent pour repreciser, approfondir toutes les questions qu'impliquent une séropositivité.

VIH : une stigmatisation toujours présente

Aujourd'hui encore, et malgré les progrès thérapeutiques, les porteurs du virus suscitent toujours la peur, voire le rejet. « Mes patients vivent une vie normale, mais pour beaucoup il n'est pas question de parler de leur séropositivité au travail par peur d'être mis au placard, ou dans leur famille par **peur de ne pas être compris** », observe le Dr Atoui.

Une enquête du laboratoire Gilead portait sur la qualité de vie des PVVIH, explique François Durand. Elle montre que, parmi les personnes interrogées, 40 % ont des troubles du sommeil, 60 % des problèmes dans leur vie affective et 70 % se sentent stigmatisés.

Chez le [dentiste](#) ou avant une opération chirurgicale, de trop nombreuses situations discriminantes sont encore rapportées. « **Certaines personnes vivent encore des expériences malheureuses** lors de soins dentaires, alors qu'elles évoquent leur séropositivité par souci de transparence. Je suis étonnée qu'on leur oppose un refus alors que leur charge virale est indétectable. Il y a encore tout un travail de formation à faire avec certains professionnels de santé », note le Dr Atoui.

Emprunter reste toujours compliqué. Pourtant des dispositifs comme la [convention Aeras](#) existent pour que les malades chroniques aient plus facilement accès aux prêts bancaires. Ils restent malheureusement peu connus et ne sont pas toujours respectés. Pour dénoncer toutes formes de **sérophobie**, le collectif Vies Positives propose, en ligne, un [formulaire de signalement](#), ainsi qu'un accompagnement juridique.

Lutter contre les discriminations, c'est tout l'objet de la campagne de communication « **Tirons un trait** » (sur les insomnies, le mal-être, la solitude...) lancée par le laboratoire Gilead entre le mois de juin et la fin décembre 2021. À la radio, sur les réseaux sociaux, dans la presse LGBT et les lieux de soins, la campagne rappelle les droits de chaque PVVIH à vivre une vie normale.

Vieillir avec le VIH : de nouvelles questions se posent

Les séropositifs qui ont pu bénéficier des trithérapies atteignent aujourd'hui un âge très respectable. « Mon plus vieux patient a 85 ans, la plus âgée a 82 ans », sourit le Dr Atoui. « Leur problématique aujourd'hui, c'est de vieillir en bonne santé. Cela passe par des conseils de prévention de base comme **une alimentation saine et équilibrée** et de l'activité physique. Nous y ajoutons la nécessité d'un suivi régulier chez le cardiologue après 50 ans, en plus des contrôles habituels », explique-t-elle.

De son côté, Pascal Malo s'attend à de nouvelles difficultés lors d'entrées en maisons de retraite : « Ce qui nous inquiète aujourd'hui, c'est la prise en charge en EHPAD où le personnel n'est pas forcément formé à accueillir ces personnes et à les accepter. »

VIH : où trouver de l'aide ?

Le collectif [Vies positives](#), qui s'est mis en place en juin 2021 à l'initiative de [Séropotes](#) et d'autres associations de patients, se présente comme un portail d'information et d'accompagnement des personnes vivant avec le VIH. On y trouve des adresses, des conseils, des articles, des guides... Une vraie communauté d'entraide.

Quelques notions à savoir :

Séropositif indétectable : ça veut dire que la personne séropositive ne peut plus transmettre le virus et peut donc avoir une espérance de vie normale et avoir des enfants naturellement ;

TASP : ça veut dire que vous ne craignez plus rien avec une personne séropositive et indétectable même lors de rapport non protégé ;

TPE : ça veut dire que s'il y a un accident de contraception on peut bénéficier d'un traitement d'urgence qui va éliminer le virus avant qu'ils ne s'installent dans l'organisme et c'est entièrement remboursé ;

PREP : ça veut dire que vous pouvez bénéficier des mêmes antirétroviraux que les personnes vivant avec le VIH pour éviter une infection au VIH.

Fait à savoir :

- Actuellement, un vaccin contre le VIH est en cours de test sur l'être humain par le laboratoire Moderna. Ce vaccin montre des premiers résultats prometteurs.

La phase 1 de cet essai clinique a démarré le 19 août 2021 et ses résultats sont attendus courant 2023.

Dans cette première phase, il s'agit de tester la tolérance et la réponse immunitaire sur 56 volontaires séronégatifs, âgés de 18 à 56 ans.

- Au mois de novembre 2021, pour la deuxième fois depuis la découverte du VIH, un nouveau cas de rémission total sans médicament, ni greffe, aurait été découvert. Les médecins restent cependant très prudents et continuent les examens.
- Au mois de décembre 2021, les États-Unis approuvent la première injection au monde pour prévenir l'infection par le VIH, une injection qui remplacera les pilules quotidiennes par cette injection à réaliser tous les deux mois.

Salon de coiffure :

Depuis quelques semaines, deux nouvelles coiffeuses interviennent sur l'EHPAD. Il s'agit de :

- ✓ Mme Paris, coiffeuse à Ste Croix. Elle sera présente le mardi matin.
- ✓ Mme Monnot, coiffeuse à Cuiseaux. Elle sera présente le jeudi après-midi.

N'hésitez pas à vous faire inscrire auprès du personnel pour un rendez-vous.



Elections 2022 :



Si vous souhaitez voter aux prochaines élections qui auront lieu en 2022, pensez à changer de bureau de vote si nécessaire. Vos proches peuvent faire les démarches en vous inscrivant auprès de la mairie.



RENDEZ-VOUS D'ANIMATION



Du 03 au 07 janvier 2022

Lundi 03 janvier

Sainte Geneviève

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

15h00 : Atelier discussion et café en grande salle manger avec Hélène.

Mardi 04 janvier

Saint Odilon

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

Jeudi 06 janvier

Sainte Méline

15h00 : Distribution des galettes des rois dans les étages.



Vendredi 07 janvier

Saint Raymond

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

15h00 : Jeux du Dobble en grande salle à manger avec Hélène.



RENDEZ-VOUS D'ANIMATION



Du 10 au 14 janvier 2022

Lundi 10 janvier

Saint Guillaume

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

15h00 : Anniversaires des résidents du mois de décembre au 1^{er} étage avec Hélène et Fabienne.



Mardi 11 janvier

Saint Paulin

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

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

Mercredi 12 janvier

Sainte Tatiana

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

Jeudi 13 janvier

Sainte Yvette

12h00 : Raclette party au 1^{er} étage avec Hélène et Fabienne.



Vendredi 14 janvier

Sainte Nina

Passage de la bibliothèque dans les étages, avec Hélène.

15h00 : Atelier laine et pliage de linge en grande salle à manger avec Hélène



RENDEZ-VOUS D'ANIMATION



Du 17 au 21 janvier 2022

Lundi 17 janvier

Sainte Roseline

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

Mardi 18 janvier

Sainte Prisca

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

Mercredi 19 janvier

Saint Marius

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

Jeudi 20 janvier

Saint Sébastien

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

Vendredi 21 janvier

Sainte Agnès

8h00 : Petits déjeuner continental en grande salle à manger avec Mickaël, Hélène et Fabienne.

12h00 : « Marande » au 1^{er} étage avec Hélène, Mickaël et Fabienne.





RENDEZ-VOUS D'ANIMATION



Du 24 au 28 janvier 2022

Lundi 24 janvier

Saint François de Sales

Le matin : Distribution des menus de la semaine dans les chambres par Hélène.
15h00 : Devine ce que je mime ? En grande salle à manger avec Hélène et Fabienne.

Mardi 25 janvier

Conversion de Saint Paul

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

Mercredi 26 janvier

Sainte Paule

15h00 : Atelier bien-être au salon de coiffure du 1^{er} étage avec Fabienne et Christiane.

Jeudi 27 janvier

Sainte Angèle

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

Vendredi 28 janvier

Saint Thomas d'Aquin

Passage de la bibliothèque dans les étages, avec Hélène.
15h00 : Danse assise en grande salle à manger avec Hélène.





RENDEZ-VOUS D'ANIMATION

Du 31 janvier au 04 février 2022



Lundi 31 janvier

Saint François de Sales

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

15h00 : Anniversaires des résidents du mois de janvier au 1^{er} étage avec Hélène et Fabienne.



Mardi 01 février

Sainte Ella

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

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

Mercredi 02 février

Chandeleur

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

Jeudi 03 février

Saint Blaise

14h30 : Après-midi Crêpes en grande salle à manger avec Hélène et Fabienne.



Vendredi 04 février

Sainte Véronique

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

15h00 : Atelier laine en grande salle à manger Hélène et Fabienne.



En salle à manger

à 15h00

Mardi 04 janvier

Mardi 11 janvier

Mardi 18 janvier

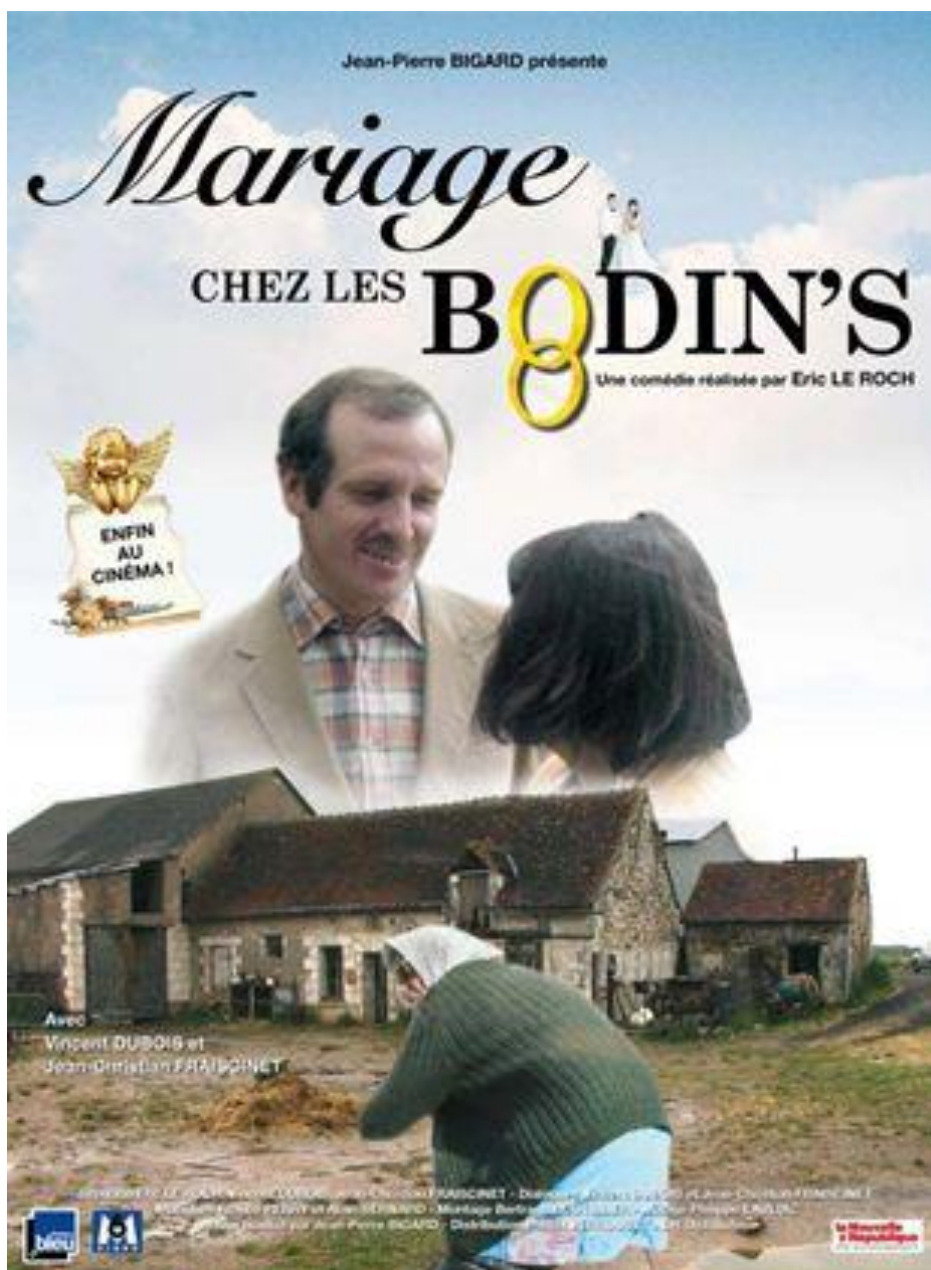
Mardi 25 janvier



Venez nombreux !!!

Mariage chez les Bodin's

Le jeudi 20 janvier en grande salle à manger
Projeter par le cinéma Eden de Louhans



Nous sommes dans un coin de France reculé... très reculé.
Christian Bodin, 50 ans, va se marier avec Claudine, la cantinière de l'école du village.
Il vit sous la coupe de sa mère Maria, 82 ans, vieille campagnarde intraitable et irascible.
Une peau de vache au coeur tendre, à la dent dure et à la main leste.
Une équipe de journalistes venue filmer les dix jours précédant le mariage se retrouve plongée dans les "entrailles" de la vie à la campagne.
Une campagne profonde, très profonde, mais vivante, bien vivante... Christian et Maria Bodin en sont la preuve.



Ricardo Anthony Btsh dit Richard Anthony

code borne Mélo : 117

Nom : Btsh

Prénom : Ricardo

Né le : 13.01.1936

à : Le Caire (Egypte)

Décédé le : 19.04.2015

à : Pégomas (Alpes-Maritimes)

Chanteur français

Son histoire

Le père de Richard Anthony, Edgar Btsh, de confession juive et originaire de la province d'Alep en Syrie (à l'époque sous protectorat français depuis 1918), est un industriel dans le textile en Égypte. Sa mère Margaret d'origine anglaise est la fille de Samuel Shashoua Bey, consul honoraire d'Irak (officiellement indépendant depuis 1930) à Alexandrie. Le jeune Richard passe une enfance cossue en Égypte, mais la montée des nationalismes obligera sa famille à l'exil. D'abord en Argentine puis en Angleterre, à neuf ans il intègre le prestigieux Brighton College où il sera soliste de la chorale. Son premier passage télé sera aux actualités, à onze ans, il est présenté au maréchal Montgomery comme meilleur élève en préparation militaire d'Angleterre. À treize ans il arrive en France, en 1951, il entre au lycée Janson-de-Sailly de Paris. Après son baccalauréat et le début de ses études de droit, Richard refuse de suivre ses parents à Milan, préférant rester avec Michelle rencontrée sur les bancs du lycée, qui deviendra sa première femme.

Influencé par la pop anglophone qu'il connaît bien, ce polyglotte parlant 6 langues décide d'adapter ce nouveau son à des textes français. Il enregistre 'You Are My Destiny' de Paul Anka et 'Peggy' Sue de Buddy Holly et fait le tour des maisons de disques sans dire qu'il en est le chanteur, il se décide à l'avouer devant l'enthousiasme des directeurs artistiques. Il prend comme nom d'artiste la réunion de ses deux prénoms de l'état-civil, il doit attendre son troisième 45 tours avec 'Nouvelle Vague', une reprise du 'Three Cool Cats' des Coasters, pour connaître un énorme succès à vingt ans, près de 500 000 exemplaires du disque sont vendus. Les médias de l'époque mettent en concurrence les deux plus gros vendeurs de disques, Johnny Hallyday et lui, leurs fans respectifs se déchirent, en viennent souvent aux mains et saccagent les salles de concert. Pourtant, en privé, ils sont les meilleurs amis du monde.

Promu au grade d'Officier des Arts et des Lettres il est décoré, le 23 novembre 2011, par le ministre Frédéric Mitterrand dans les salons d'honneurs du ministère de

la culture.

Le 12 février 2012, il fait salle comble pour un concert sur la scène de l'Olympia à Paris où il invite Jeanne Manson en Ire partie.

Au total, il aura eu dans sa carrière 17 tubes classés 21 fois numéro 1 des ventes : il est aujourd'hui encore le seul chanteur français avec un tel record. Il est aussi l'un des rares Français à avoir été numéro 1 dans les pays étrangers comme l'Italie, l'Allemagne, le Portugal, l'Espagne, la Suisse, la Belgique, l'Argentine, le Liban ou même l'Iran.

Quelques tubes

- J'entends siffler le train (117 01 A)
- Donne-moi ma chance (117 02 A)
- Tchîn tchîn (117 03 A)
- Sunny (117 04 A)
- Mes années 60 (117 08 A)
- Tu es sortie de ma vie (117 09 A)
- Fille sauvage (117 15 A)

Les petites questions !

- 1) Combien de titres a-t-il enregistré ?
- 2) Combien de disques a-t-il vendu ?
- 3) Où est né Richard Anthony ?
- 4) À quel âge est-il arrivé en France ?
- 5) À combien d'exemplaire a-t-il vendu de son titre 'Nouvelle vague' ?
- 6) À quel âge est mort Richard Anthony ?

1) Plus de 600 titres

4) 13 ans

2 Plus de 50 millions de disques

5) Près de 500000 exemplaires

3) À Le Caire en Egypte

6) 77 ans



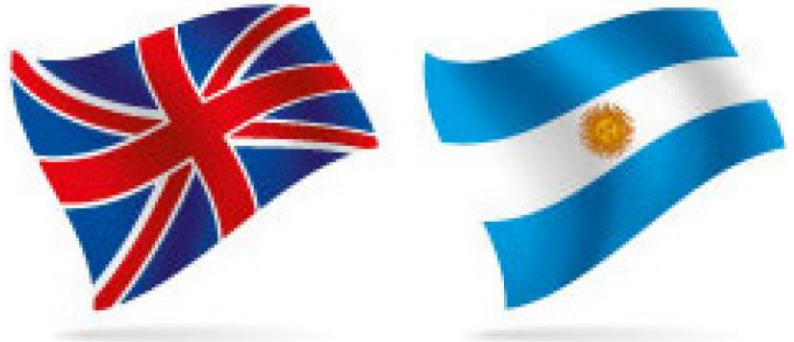
a) Le 23.11.2011, quelle médaille reçoit-il ?



b) Dans quelle ville est né Richard Anthony ?



c) Que représente Johnny pour lui ?



d) Que représentent ces drapeaux (Grande-Bretagne et Argentine) pour Richard Anthony ?



e) Quelles études débute-t-il après le bac ?



f) Combien d'enfant a eu Richard Anthony ?

Réponses :

a) La médaille de Chevalier des Arts et des Lettres b) À Le Caire (Egypte) c) Dans les années 60, ils étaient les deux plus gros vendeurs de disques d) Sa famille c'est exilée dans ces pays e) Des études de droit f) Il a eu 11 enfants et en a reconnu 9

Brioche perdue

Liste des ingrédients :

- 8 tranches de brioche
- 2 œufs
- 50 g de beurre
- 50 g de cassonade



Fabrication :

Tremper les tranches de brioche dans l'œuf battu des deux côtés, les passer dans de la cassonade des deux côtés aussi puis les faire dorer dans une poêle avec du beurre.

Et bon appétit !

Jeux du mois

Mots mêlés

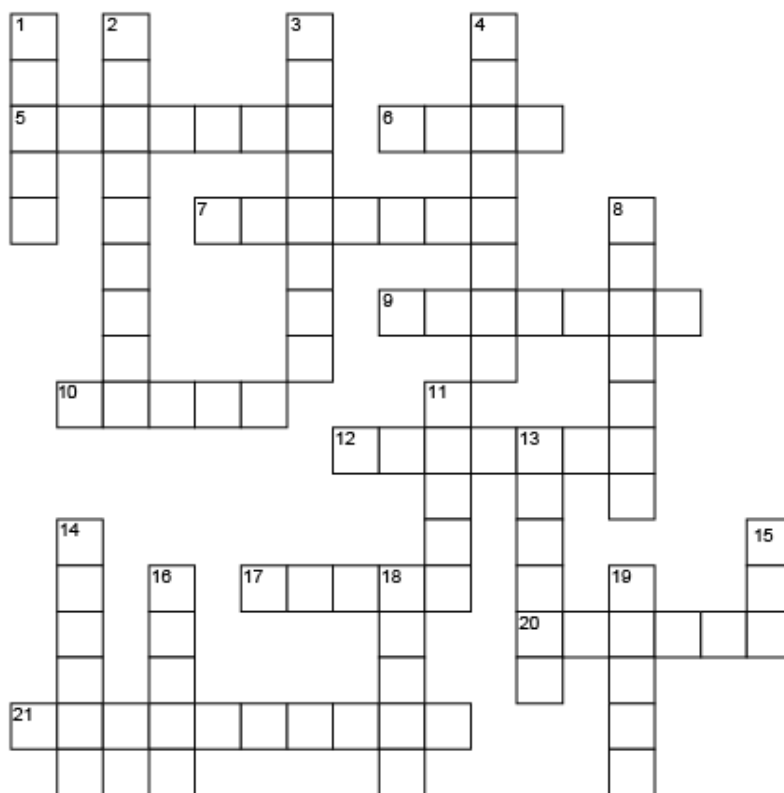
C	S	U	A	E	T	N	I	O	P	E	E
R	I	E	S	U	E	R	T	S	U	L	I
I	V	S	T	O	B	A	R	S	R	L	C
O	E	R	E	T	E	R	O	F	A	I	S
N	N	E	U	A	U	E	L	C	P	R	E
N	R	L	A	B	U	R	I	N	E	V	R
O	U	L	T	T	E	L	L	I	A	M	R
P	O	I	E	E	E	M	E	C	H	E	E
M	T	A	C	L	I	M	E	G	E	C	U
A	E	N	U	A	E	V	I	N	U	P	Q
T	I	E	L	O	N	G	I	H	C	O	E
P	M	T	U	A	E	T	R	A	M	E	G

TAMPONNOIR
TOURNEVIS
LUSTREUSE
TENAILLE
POINTEAU
CHIGNOLE
MARTEAU
EQUERRE
MAILLET
CISEAU
NIVEAU
VRILLE
PINCE
GOUGE
BURIN
MEULE
MECHE

RABOT
FORET
LIME
SCIE
RAPE
ETAU
CLE



Météo



HORIZONTAL

- 5) Très forte tempête avec un vent très violent.
- 6) Air qui se déplace.
- 7) Très fort tourbillon de vent qui détruit tout sur son passage.
- 9) Plaque de glace sur la route quand il gèle.
- 10) Eau qui tombe du ciel en flocons blancs et légers quand il fait froid.
- 12) Raz de marée au Japon.
- 17) Très grosse pluie, éclairs et coups de tonnerre.
- 20) Astre qui donne de la lumière et de la chaleur à la Terre.
- 21) Sorte de nuage très près du sol qui ne permet pas de voir loin devant soi.

VERTICAL

- 1) Lorsque la température baisse, il fait ...
- 2) Objet placé sur un toit et qui tourne pour indiquer la direction du vent.
- 3) Très forte chaleur.
- 4) Bruit de l'orage.
- 8) Pluie fine.
- 11) Ensemble de gouttes d'eau dans le ciel.
- 13) Pluie qui arrive tout à coup et qui ne dure pas très longtemps.
- 14) Secousse électrique qui se produit dans le ciel et qui est accompagnée d'un éclair et d'un coup de tonnerre.
- 15) Moment où l'eau devient de la glace parce qu'il fait très froid.
- 16) Contraire de froid.
- 18) Glace toute blanche qui couvre le paysage quand il fait froid.
- 19) Eau qui tombe en gouttes des nuages.

Coloriage du mois



*Je ne perds jamais.
Soit je gagne,
Soit j'apprends.*

Nelson Mandela