



LA GAZETTE DU



PO

DU

PO

SOCIAL

D'AULNAT



Recueil

Les familles / adultes / séniors du Pôle Social proposent aux Aulnatois un recueil distrayant de jeux, recettes, textes ... afin d'égayer cette période difficile.

Pour faire évoluer ce projet d'édition, n'hésitez pas à nous faire partager vos remarques, mais aussi créations de textes, de photos, de peintures, d'objets de décoration ...

N'hésitez pas à contacter Myriam et Sandrine pour les solutions.

**Centre Communal d'Action Sociale - 32 bis rue de la
république - 63510 AULNAT**

Tél : 04.73.61.06.77

DICTONS ET PROVERBES

Du mois d'avril :

- Petite pluie d'avril fait bonne moisson d'été.
- Ne tiens pas l'hiver pour achevé, tant que d'avril la lune n'a pas disparu.
- A la Saint-Robert, tout arbre est vert.
- Avril fait la fleur Mai en a l'honneur.

Du mois de mai

- Chaleur au mois de mai, de tout l'an fait la beauté.
- À la sainte Denise (15 mai), s'arrête la bise. .
- Lorsque mai est trop jardinier, cela ne remplit pas le grenier
- Qui a la fièvre au mois de mai, le reste de l'an vit sain et gai.

Du mois de juin :

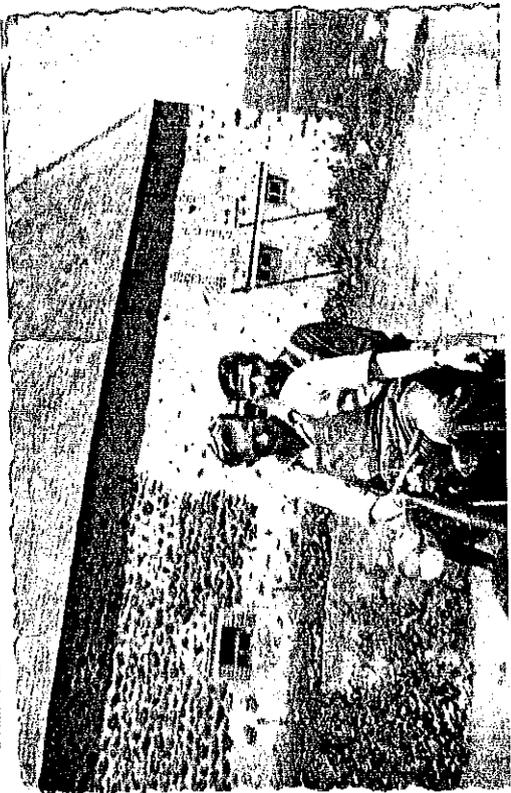
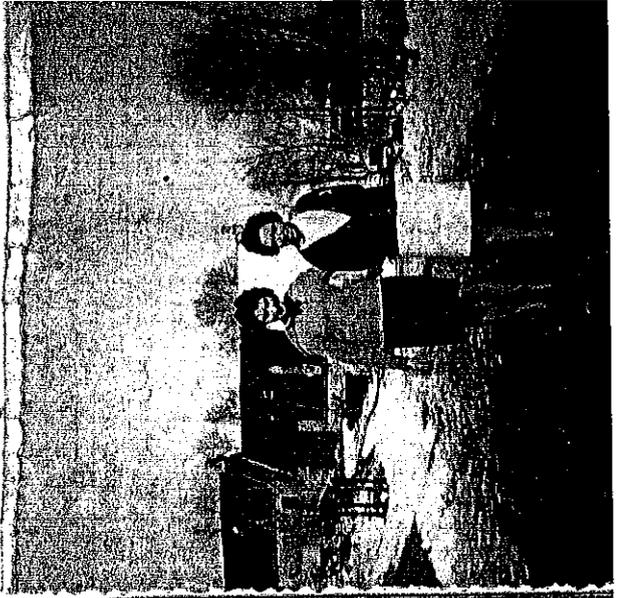
- S'il tonne au mois de juin, année de paille et de foin..
- Le temps qu'il fait en juin le trois, sera le temps de tout le mois.
- Prépare autant de tonneaux qu'en juin tu compteras de beaux jours.
- S'il pleut à la saint Médard, la récolte diminue d'un quart..

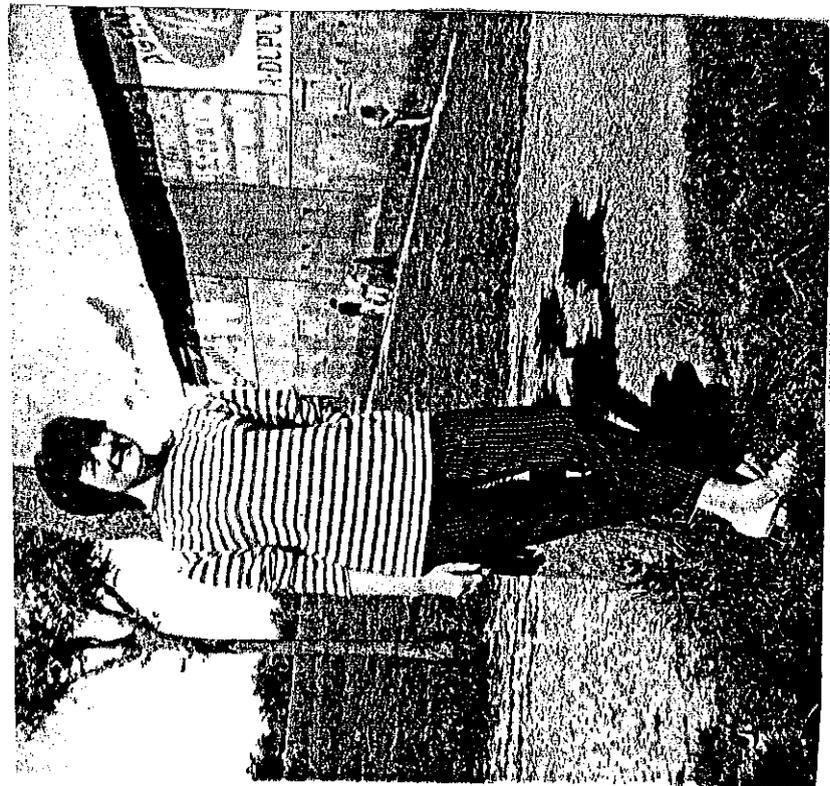
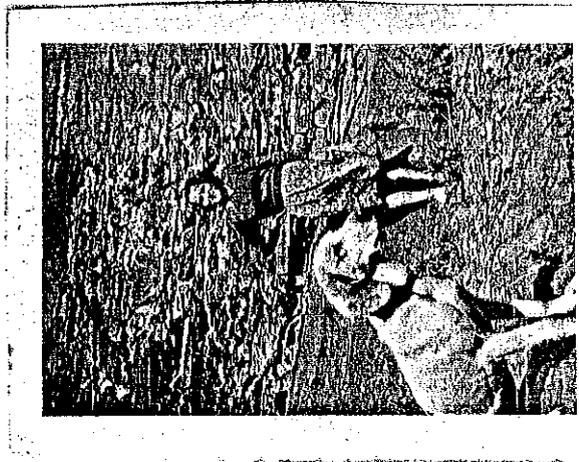
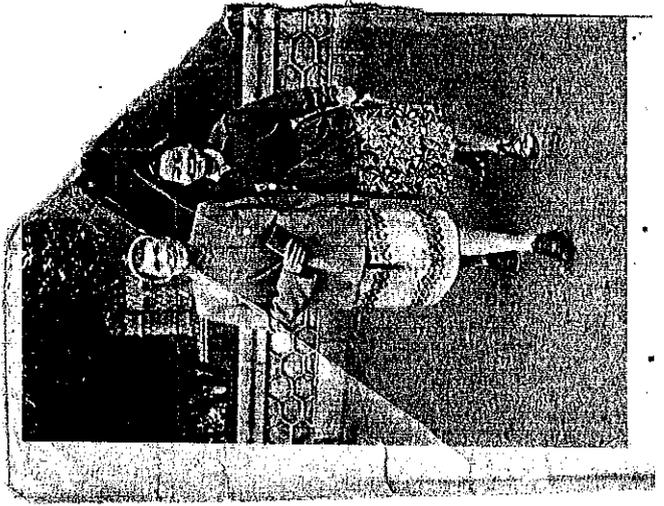
Qui est-CE ?



slutsy baby
1/1/11









Le bien-être

Le Bien Être est un état agréable, de durée variable, procuré par la satisfaction des besoins du corps et par la tranquillité d'esprit.

Nos émotions conditionnent notre état mental et physique. Pour soutenir ce bien être dans le temps, il faut le nourrir d'émotions agréables et positives. On retrouve la joie, l'ouverture, la gratitude, l'amour, la sérénité,... Ces émotions positives nous permettent :

- D'annuler les effets des émotions négatives
- D'élargir la façon de regarder les choses, les modes d'action et de diversifier les idées et les activités
- De faciliter le changement de comportement

Conseils pour cultiver ces moments de bien-être :

- Repérer ses moments en notant par exemple tous les soirs un moment de bien-être de la journée. Cela nous permet de mieux les repérer par la suite et en avoir davantage conscience
- Profiter au maximum de l'instant présent en laissant passer les pensées qui arrivent sans s'y attarder
- Prendre du temps pour soi est important
- Renouveler ses moments de bien être le plus souvent possible

Exemples d'activités pour se détendre :

- Lire un livre
- Méditer
- Se promener au grand air
- Faire de l'activité physique et/ ou pratiquer un sport
- Tenir un journal de bord (écriture des émotions, souvenir et pensée,...)
- S'étirer pour soulager les tensions
- Ecouter de la musique
- Pratiquer une activité manuelle
- S'occuper d'un animal
- Garder le contact avec votre entourage
- Ou autre activité qui vous est propre

Maintenant à vous de jouer.

Après avoir lu les définitions, retrouver les mots dans la grille. La correction sera donnée dans le prochain envoi.

Les fruits & légumes : au moins 5 par jour. Pourquoi ?

Leur effet bénéfique pour notre santé n'est plus à démontrer. Ils sont riches en **vitamines, en sels minéraux, en fibres.** Ils ont un effet protecteur dans la prévention de maladies telles que les maladies cardio-vasculaires, les cancers, l'obésité, le diabète... C'est une recommandation du PNNS (Plan National Nutrition Santé)

Comment les consommer ?

Ce peut être 3 légumes et 2 fruits, ou 4 de légumes et 1 fruit... Vous en mangez moins ? Augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est **bon pour la santé.** L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes. Ils nous offrent une grande palette de couleurs et de saveurs ! De quoi nous mettre en appétit !

5 fruits et légumes par jour ; ou plutôt 5 portions. Mais c'est quoi une portion ?

1 portion = 80 à 100 g. Ce peut être :

- 1 poignée de haricots verts
- 1 tomate de taille moyenne
- 1 bol de soupe
- 4 à 5 fraises
- 2 à 3 prunes
- 1 coupelle de compote sans sucres ajoutés

Pensez à les consommer **sous toutes leurs formes** : frais, surgelés, en conserve... Quand vous le pouvez, privilégiez les fruits et légumes **de saison** souvent moins chers et de meilleure qualité nutritionnelle, achetés localement si possible, et pourquoi pas bio.

La cuisson modifiant un peu les apports en vitamines, en fibres, **essayez d'alterner crus et cuits** dans la même journée, voire dans le même repas.

N'hésitez pas à **varier le plus possible**, à intégrer fruits et légumes dans vos gratins, dans vos tartes...

Il est également recommandé de consommer **une petite poignée de fruits à coque (noix, noisettes, amandes...)** par jour, riches en acides gras polyinsaturés.

Attention :

Une ratatouille, faite avec 4 à 5 légumes, ne va représenter qu'1 portion. En effet, on ne va pas consommer 80 ou 100 g de chaque légume.

Un jus de fruit ne remplace pas un fruit car plus sucré et moins riche en fibres. Si vous en buvez, privilégiez un fruit pressé de temps en temps.

Un yaourt aux fruits ne représente pas 1 portion de fruits car il n'en contient pas assez.

Quant aux fruits séchés, ils sont très sucrés. Mieux vaut n'en consommer que de temps en temps.

Les bienfaits de l'activité physique sur notre santé

Les bénéfices sur la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des Français atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.

En France, la recommandation diffusée depuis 2002 par le ministère chargé de la santé, dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS), est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique c'est l'ensemble des activités qui peuvent être pratiquées dans des contextes différents de la vie quotidienne – l'activité physique au travail, pendant les déplacements, à la maison ou encore durant les loisirs. Ce n'est pas que l'activité sportive !

L'activité Physique au quotidien



- Faire son ménage, du vélo, de la danse et/ou de la marche rapide **30 minutes/jour**

Equivalent à

- Conduire, repasser, bricoler **2 h**
- Faire ses courses, flâner **1 h**
- Courir, bêcher, déménager **20 minutes**

Toutes ces activités sont considérées comme de l'activité physique plus ou moins intense

Dans l'ensemble, les hommes sont plus actifs que les femmes quel que soit l'âge, mais on observe une baisse de l'activité physique avec l'âge. Moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans (42,5 %) atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.

Quels bénéfices pour la santé ?

La pratique régulière d'une activité physique et sportive, même d'intensité modérée :

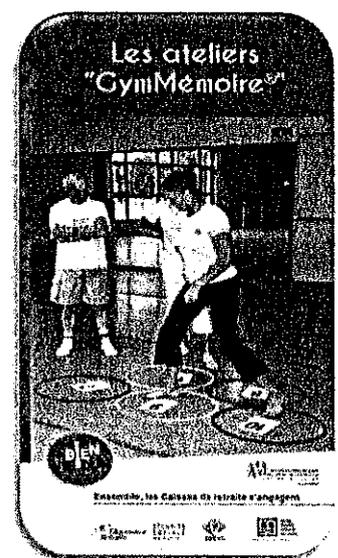
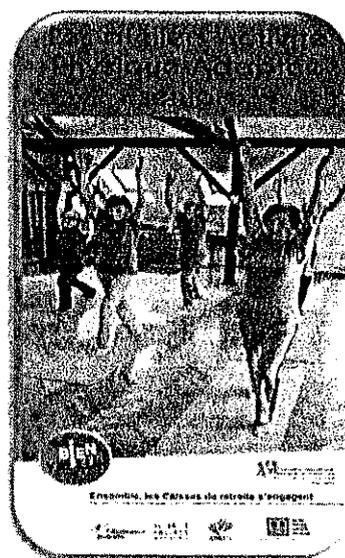
- diminue la mortalité et augmente la qualité de vie.
- est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète...).
- permet de prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme et de maintenir l'autonomie des personnes âgées.
- aide au contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant.
- permet une amélioration de la qualité et de la quantité de sommeil, ainsi qu'une amélioration de l'éveil diurne.
- participe à améliorer la santé mentale (anxiété, dépression)

(Source Inserm 2016 Actualisation des repères du PNNS)

Pourquoi des ateliers sport adaptés pour les séniors ?

L'ARSEPT vous propose des ateliers sport pour :

- Encourager à reprendre une activité physique régulière sans risque
- Préserver votre autonomie
- Améliorer vos capacités physiques
- Avoir les conseils de professionnels diplômés
- Partager un moment convivial



Nous espérons pouvoir programmer ses ateliers dès 2021.

En attendant de se retrouver physiquement, nous proposons également des ateliers sport en live.
Infos sur www.arsept-auvergne.fr

Vrai ou faux / Quizz Alphabet

Quizz, devinettes & jeux de questions

VRAI ou FAUX ?

- | | VRAI | FAUX |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • 1 La chauve-souris est un mammifère. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • 2 Le H est la huitième lettre de l'alphabet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • 3 Le pays de Galles est une île. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • 4 L'équinoxe de printemps est le 21 juin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • 5 Vincent van Gogh s'est coupé une oreille. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • 6 Un match de rugby dure 90 minutes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Trouvez les mots commençant par la lettre **A** et correspondant à ces définitions

- 1 Elle a huit pattes et un fil.
- 2 Pour enlever la poussière.
- 3 Quand le soleil rencontre la pluie.
- 4 Cet oiseau ne vole pas.
- 5 Elle dévale les montagnes.
- 6 Souvent la carte la plus forte.

Je trouve les
anagrammes.

GUIDE

DIGUE

DIETE

GRANIT

TENTATION

ASPIRINE

RECENT

POTS

LAVEUR

EMIR

Quelques Recettes ~

Feuilletés d'Épinards (pour 3 personnes)

2 fromages de chèvre frais - 150gus de pâte feuilletée - 250gus d'épinards hachés cuits.
150gus bleu d'Auvergne - 2 œufs -
sel - poivre -

Écrasez le fromage bleu avec une fourchette.
Dans une terrine, mélangez les épinards cuits hachés et bien égouttés avec le fromage de chèvre frais - Ajoutez le bleu, 1 œuf, Salez, poivrez légèrement -

Coupez la pâte feuilletée en 3 morceaux égaux.
Abaissez chaque morceau jusqu'à une épaisseur de 1/2 cm de façon à obtenir 3 carrés de 20cm x 20cm.
Allumez le four - Étendez la farce sur chaque morceau et roulez de façon à former 3 rouleaux.
Disposez-les dans un plat légèrement beurré
Badigeonnez de jaune d'œuf.
Cuire 10 min à four bien chaud et 20 min à feu doux.

Pisseulits aux noix

250gus Pisseulits / 150gus noix décortiquées / 1 cuil à café de moutarde - 2 cuil à soupe huile olive -
1 cuil à soupe de vinaigre - sel - poivre -

Épluchez et lavez les pisseulits plusieurs fois en changeant d'eau.
Mettez la moutarde, le sel, le poivre et delayez bien avec le vinaigre - Ajoutez l'huile d'olive -
Mélangez les pisseulits avec la vinaigrette et disposez les noix -

Le Pot de Chambre des Mariés

Le mariage avait débuté le matin quand "la noce" s'était rendue à l'Église au son d'un accordéon décoré de rubans multicolores, tout comme l'était le musicien.

Après le copieux repas qui s'était prolongé jusqu'au soir, on avait laissé les mariés s'éclipser. Alors les préparatifs commencèrent.

Dans le pot de chambre fleuri et orné dans son fond d'un œil coquin, on prépara "le souparou" mixture de vin ou de champagne, de bananes badigeonnées de chocolat mêlées à quelques feuilles de papier à cigarettes froissées.

C'était fait en rite et aussi un amusement pour les convives.

Sur le matin les jeunes invités portèrent le vase de nuit aux mariés, les obligeant à en boire le contenu - Cela dura longtemps car "le souparou" n'était pas très appétissant - Après que les mariés eurent goûté de bout des lèvres, le pot passa de bouche en bouche. Puis on fit lever les nouveaux époux, pour, en chemise, les faire danser -

FAMILLES

Quels sont les noms des 7 nains ?

1	2
3	4
5	6
7	

Retrouvez les 5 sens ?

1	2
3	4
5	

Les noms des 4 mousquetaires ?

1	2
3	4

HISTOIRE

Le chemin des Dames et une bataille de :

A -La première guerre mondiale - B la seconde -C la campagne d'Italie

Les années folles s'étendent :

A de 1919 à 1929 -B 1929 à 1939 - C 1945 à 1955

Quel président a dit :

Comment voulez vous gouverner un pays ou il y a 258 variétés de fromage

Essayez de faire les opérations ci-dessous sans les poser

$$72 + 72 =$$

$$126 + 126 =$$

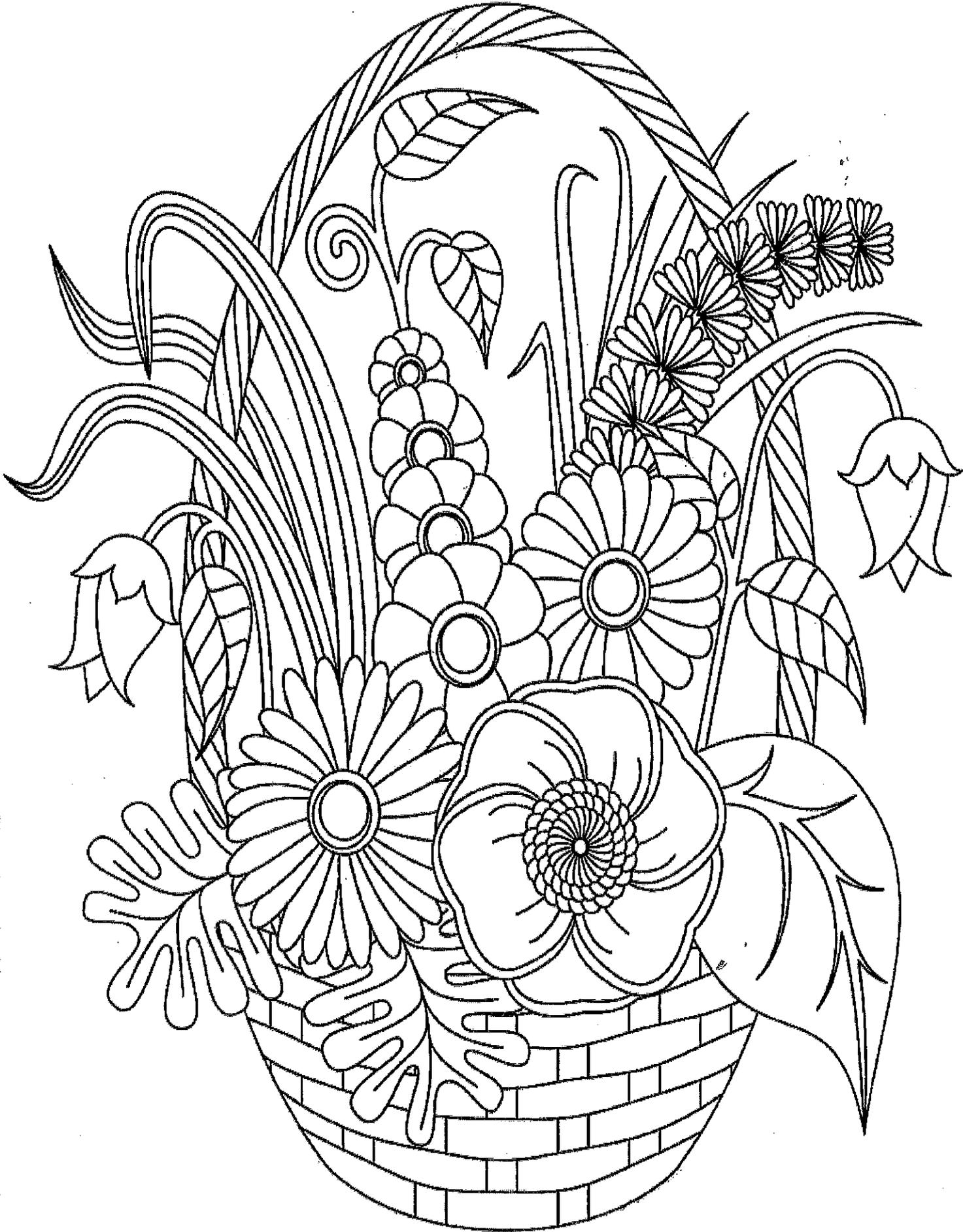
$$476 - 32 =$$

$$44 \times 3 =$$

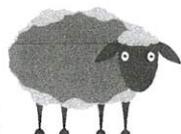
$$122 : 2 =$$

devinette

je suis d'eau - d'air et d'électricité qui suis-je ?



A Vos Aiguilles



Bonnet & mitaines

Se tricote aux aiguilles circulaires n°6.

150 grs de laine - ± 210 mètres

Bonnet :

Monter 72 mailles aux aiguilles n°6. Tricoter en rond.

Tricoter ainsi : 1 maille lisière, *2 mailles endroit, 2 mailles envers*, répéter de * à * 1 maille lisière.

A 10 cm, continuer à tricoter de la même manière, mais plus souplement.

Continuer jusque 38 cm. de hauteur totale.

Tricoter 1 maille lisière, 2 mailles ensembles tout le rang, finir par une maille lisière.

Faire la même chose au rang suivant. Passer un fil dans les mailles restantes.

Mitaines :

Monter 22 mailles aux aiguilles n°6

Rang 1 et tous les rangs impairs : 1 maille lisière, *2 mailles envers, 2 mailles endroit*, répéter de * à * 1 maille lisière.

Rang 2 et tous les rangs pairs : tricoter les mailles comme elles se présentent.
Pour le pouce.

Rang 18 : augmenter à 1 maille du bord de chaque côté 1 maille. Les mailles augmentées sont toujours endroit sur endroit et envers sur envers.

Rang 20 : augmenter à 2 mailles du bord de chaque côté 1 maille.

Rang 22 : augmenter à 3 mailles du bord de chaque côté 1 maille.

Rang 24 : augmenter à 4 mailles du bord de chaque côté 1 maille.

Rang 26 : augmenter à 5 mailles du bord de chaque côté 1 maille.

Rang 28 : rabattre 5 mailles de chaque côté. Il reste 22 mailles.

Continuer encore 14 rangs puis rabattre toutes les mailles.

Faire la couture en laissant un trou pour le pouce.

Tricoter la deuxième mitaine à l'identique.



Quelques dictions

Au jour de
sainte Colette
commence à chanter
l'alouette

Le 6 Mars

La Pensée

La seule amitié qui
vaille est celle qui
naît sans maison
(Arthur Van Schendel).

Après Ste Angèle
le jardinier ne craint
plus le gel

le 27.01

La Pensée

Il faut garder
quelques souvenirs
pour se moquer
des jours sans

(Charles Joie
Grenet)

A la sainte Jacqueline
froid et bruine

8 Février

La Pensée:

Tous les trésors
de la terre ne
valent pas le
bonheur d'être
aimé

(Pedro Calderon)



Rapprocher ceux des mots suivants qui sont synonymes

Thème : la ferme et les travaux champêtres

Exemple : *champêtre* et *rustique* sont synonymes

Champêtre	<u>1</u>	Métayer	8	Cultivateur	12	Grange	16
Terrain	2	Fertile	3	Bergerie	13	Ensemencer	18
Fécond	3	Prairie	9	Hangar	14	Marnier ³	20
Stérile	4	Déraciner	5	Aride	15	Laboureur	12
Extirper	5	Fumure ¹	10	Fenil ²	16	Champs	22
Lande	6	Rustique	<u>1</u>	Abreuvoir	17	Rentrer	19
Agriculteur	7	Mangeoire	11	Semer	18	Sec	15
Fermier	8	Infertile	4	Récolter	19	Retourner	21
Pré	9	Friche	6	Amender	20	Bercail	13
Fumier	10	Agronome	7	Défoncer	21	Citerne	17
Crèche	11	Terroir	2	Campagne	22	Pâtre ⁴	23
Berger	23	Remise	14				

Définitions:

¹ Amélioration des terres par le fumier, par un fertilisant

² Grenier à foin

³ Amender la terre

⁴ Celui qui fait paître le bétail



Complétez cette grille. La somme de chaque colonne et de chaque rangée est la même que la diagonale qui vous est donnée.

21			16
11			5

68
68
68

Chiffres à placer dans la grille :

48 39 31 28 27
15 9 8 5 4
3 2

Quelques blagues - - -

Un chevalier du Moyen Âge rentre chez lui après de nombreuses années de croisade - Lorsqu'il retire son armure, sa femme s'exclame :

Comme tu es bronzé !
Non, répond-il, c'est de la rouille !

Soldat dans un grand magasin parisien -

On se balade à tous les rayons dans une cohue indescriptible - Et voilà qu'une jeune femme vêtue d'une veste de laine et d'un slip rose entre en courant au bureau des objets trouvés :

S'il vous plaît, on ne vous aurait pas rapporté une jupe avec deux enfants accrochés après ?

Un homme se présente à la ferme - Il demande à la paysanne :

Où est le fermier ?

Il est dans la porcherie, avec les cochons ; vous le reconnaitrez facilement, c'est celui qui porte une casquette !...

Assise au bord du lit, la mère de Julien lui chante une berceuse pour qu'il s'endorme plus facilement. Puis elle continue avec une deuxième et insiste avec une troisième ---

Julien se met alors à soupirer :

Dis maman, je peux dormir, maintenant ou tu veux encore chanter ?

Pendant une cérémonie de mariage, une petite fille demande à sa maman :

- Pourquoi la mariée est habillée tout en blanc ?
- Parce qu'elle est heureuse --- Le blanc, c'est la couleur de bonheur et de la joie ...

Ben alors, pourquoi le marié est habillé tout en noir ?

Une dame entre chez un marchand de vêtements

- Bonjour, je voudrais essayer la robe dans la vitrine !

Le vendeur, très gêné, lui demande :
- Vous ne préférez pas plutôt l'essayer dans une cabine ?

Jeanne d'Arc

Née vers 1412 à Domrémy, village du duché de Bar^{n 1} (actuellement dans le département des Vosges en Lorraine), et morte sur le bûcher le 30 mai 1431 à Rouen, capitale du duché de Normandie alors possession du royaume d'Angleterre, elle est une héroïne de l'histoire de France, chef de guerre et sainte de l'Église catholique, surnommée depuis le XVI^e siècle « *la Pucelle d'Orléans* » et, depuis le XIX^e siècle, « *mère de la nation française* ».

Au début du XV^e siècle, cette jeune fille de dix-sept ans d'origine paysanne affirme avoir reçu de la part des saints Michel, Marguerite d'Antioche et Catherine d'Alexandrie la mission de délivrer la France de l'occupation anglaise. Elle parvient à rencontrer Charles VII, à conduire victorieusement les troupes françaises contre les armées anglaises, à lever le siège d'Orléans et à conduire le roi au sacre à Reims, contribuant ainsi à inverser le cours de la guerre de



Cent Ans. Jeanne d'Arc pénètre dans la ville assiégée d'Orléans, par la seule porte demeurée libre, la porte de Bourgogne le 29 mai 1429.

Capturée par les Bourguignons à Compiègne en 1430, elle est vendue aux Anglais par Jean de Luxembourg, comte de Ligny, pour la somme de dix mille livres. Elle est condamnée à être brûlée vive en 1431 après un procès en hérésie conduit par Pierre Cauchon, évêque de Beauvais et ancien recteur de l'université de Paris. Entaché de nombreuses irrégularités, ce procès voit sa révision ordonnée par le pape Calixte III en 1455. Un second procès est instruit qui conclut,

en 1456, à l'innocence de Jeanne et la réhabilite entièrement. Grâce à ces deux procès dont les minutes ont été conservées, elle est l'une des personnalités les mieux connues du Moyen Âge.

Béatifiée en 1909 puis canonisée en 1920, Jeanne d'Arc est devenue une des quatre saintes patronnes secondaires de la France. Sa fête nationale est instituée par la loi en 1920 et fixée au 2^e dimanche de mai⁴.

Elle est dans de nombreux pays une personnalité mythique qui a inspiré une multitude d'œuvres littéraires, historiques, musicales, dramatiques et cinématographiques.



LI
PO
CA
CH
MA
DE
AN
OC
NE
PA
FL
MO
CY
OP

Vocabulaire

Objectif : travailler la richesse lexicale

Chaque couple de lettre forme les 2 premières lettres d'un nom de métier qui se termine par ISTE.

Trouver le plus vite possible les 14 métiers.

LI
PO
CA
CH
MA
DE
AN
OC
NE
PA
FL
MO
CY
OP

Le bon genre

Attribuez à chaque mot son genre : masculin (M), féminin (F) ou les deux (MF).

1	F	ÉPITRE
2		LIGNITE
3		CRÊPE
4		OZONE
5		APPENDICITE
6		ALGÈBRE
7		ATMOSPHERE
8		ONCE
9		ANATHÈME
10		ARMISTICE
11		ARGILE
12		TOUR
13		PÉTALE
14		OPPROBRE
15		MANCHE
16		ANTRE
17		SPORE
18		MÉMOIRE
19		CARTOUCHE
20		ÉVANGILE
21		AURA

signe du zodiaque

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

~ Quelques Astuces ~

Un miel incollable
→ vous suffit d'huiler
la cuillère avant
usage

Jour des Crêpes Savoureuses
remplacer la bière par
de l'eau gazeuse, vous
éviteriez l'amertume
et cela produit le
même effet.

anti projections

Soufflez une petite pincée
de farine au dessus de la poêle,
ainsi vous déposerez votre
pièce de viande sans éclaboussure

Faire sécher le
carrelage plus vite
Ajoutez une cuillère à
café de liquide de vaisselle
pour lave vaisselle
dans votre eau

Séparer deux verres collés
Commencez par verser de
l'eau froide dans celui du
dessus et ensuite plongez
celui du dessous dans
l'eau chaude

Le Carnaval, d'où vient cette tradition

Le Carnaval n'a pas de date précise. Il dépend du calendrier chrétien, et plus précisément de la date du début du Carême. Mais si il n'existe pas de date officielle du début du Carnaval, celui-ci se déroule généralement durant les jours qui



précèdent le **Mercredi des Cendres**, premier jour du Carême. La période du Carnaval prend fin le jour de **Mardi Gras**, la veille du Mercredi des Cendres. En France, la fête du Carnaval a généralement lieu lors du **Dimanche Gras**, le dimanche qui précède Mardi gras.

Le mot Carnaval tel qu'on le connaît aujourd'hui tire ses racines du terme latin « *carnelevare* » que l'on peut traduire par « ôter la viande ». Carnaval fait ainsi référence au commencement du Carême, une période de 40 jours durant laquelle les chrétiens cessent de consommer des produits « gras » tels que la viande ou les produits laitiers. D'ailleurs, jusqu'au XIXe siècle, on utilisait en parallèle du mot Carnaval l'expression « carême-prenant » pour faire référence aux jours précédents le Carême.

Manger des aliments copieux tels que des crêpes ou des beignets lors de Mardi Gras est une tradition elle aussi en lien avec le Carême. En effet, **Mardi Gras** est le dernier jour durant lequel les chrétiens peuvent consommer leurs aliments préférés avant le Carême. Ils peuvent donc profiter de cette journée spéciale pour consommer de bons petits plats, interdits dès le lendemain pour une durée de 40 jours.

Origines du Carnaval : de l'Antiquité au Moyen-âge

Le principe du Carnaval est simple : porter des masques, inverser les rôles et faire la fête ! Le fait d'inverser les rôles est une pratique que l'on retrouve dans de nombreuses fêtes de l'Antiquité, qui aurait sûrement inspiré le Carnaval tel qu'on le connaît aujourd'hui. Parmi ces pratiques : celles de la fête des Sacées,

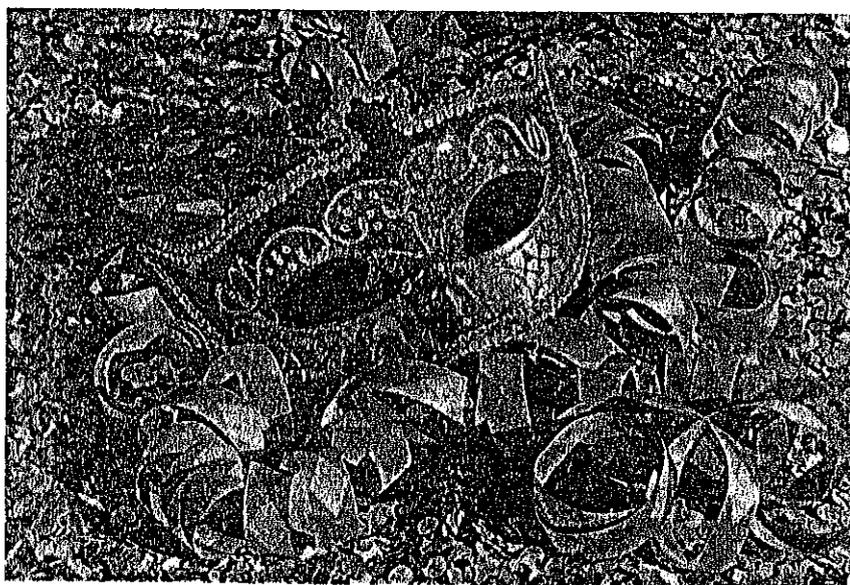
sous l'Ancienne Babylone au II^e siècle avant J-C, lors de laquelle les esclaves et leurs maîtres échangeaient leurs rôles respectif durant 5 jours consécutifs.

Le principe d'échanger les rôles se retrouve également dans la Rome Antique, lors des Saturnales, de grandes fêtes célébrées à Rome à l'occasion du solstice d'hiver et en l'honneur du dieu de l'agriculture et du temps, Saturne. Là encore, esclaves et maîtres échangeaient leurs rôles pendant un à huit jours, selon les époques.

Comme de nombreuses autres fêtes au départ païennes, le Carnaval a d'abord été rejeté par l'Eglise, puis adapté aux traditions chrétiennes. La tradition d'inverser les rôles héritée des Saturnales a été adaptée au Moyen-âge pour finir par donner le Carnaval tel qu'on le connaît aujourd'hui. On se déguise, on s'amuse, on chante et surtout, on inverse les rôles. Les riches se déguisent en pauvres, les enfants en adultes et les garçons et les filles échangent même leurs rôles ! Une fête que les cours royales célébraient également, en organisant de somptueuses réceptions et des animations dans les rues.

Quant à la pratique de porter un masque le jour du Carnaval, elle provient du monde paysan, persuadé que si les morts revenaient parmi eux à la fin de l'hiver, de meilleures récoltes seraient obtenues par la suite. En portant un masque et un déguisement, les paysans pensaient attirer les morts, afin d'obtenir de bonnes récoltes au printemps.

Né en Europe, le Carnaval est aujourd'hui une tradition internationale, fêtée aussi bien par les chrétiens que les autres. Parmi les Carnavals les plus célèbres : celui de Rio, de Venise et de Dunkerque. Lors de ces fêtes, on défile généralement au rythme des orchestres et fanfares présents ce jour-là, tous déguisés de manière abracadabrantesque ou bien un masque sur la tête, comme c'est la tradition à Venise.



Quelques blagues

Un père rentre du bureau plus tôt que d'habitude et découvre trois verres à Calva sur la table de la cuisine.

Il appelle son petit garçon :

- Dis-moi Mathias, il y a eu de la visite cet après-midi ?
- Oui Papa ! Un monsieur est venu et maman lui a offert à boire un petit calva !
- Mais le troisième verre, alors, il est à qui ?

Mathias devient tout rouge et dans un chuchotement il finit par dire :

- C'est moi qui l'ai bu !
 - Mais enfin Mathias, ce n'est pas pour les enfants ! Et tu ne t'es pas senti mal ?
 - Non, moi ça ne m'a rien fait, mais maman et le monsieur, ils ont dû se coucher !
-

Trois amis prennent une pause dans la cafétéria de l'entreprise.

Ils discutent de la bêtise humaine en général et de la stupidité de leurs épouses respectives en particulier.

Le premier remarque:

- Les femmes sont surtout idiotes lorsqu'elles font du shopping. Elles croient au Père Noël. Tenez ma femme a acheté une robe de haute couture à 3000 euros et elle ne peut même pas rentrer dedans.

Le second explique:

- Moi, ma femme vient d'acheter un coupé Mercedes et elle a négligé un détail, c'est qu'elle n'a pas encore le permis de conduire...

Le troisième surenchérit:

- La mienne est sans nul doute la plus stupide des femmes ; elle a acheté une boîte de 100 préservatifs avant de partir en vacances au Mexique et je ne viens même pas avec elle...
-

Devant sa banque, un trader gare sa Porsche flambant neuve, histoire de frimer devant ses collègues.

Au moment où il commence à sortir de sa voiture, un camion arrive à toute allure et passe si près qu'il arrache la portière de la Porsche puis disparaît aussi vite.

Le trader se rue sur son portable et appelle la police. Cinq minutes après, les flics sont là. Avant même qu'un des policiers n'ait pu poser la moindre question, le trader commence à hurler :

- Ma Porsche turbo est foutue. Quoi que fassent les carrossiers, ce ne sera plus jamais la même ! Elle est foutue, elle est foutue !

Quand il semble avoir enfin fini sa crise, le policier hoche la tête avec dégoût et lui dit :

- C'est absolument incroyable à quel point, vous autres banquiers, vous êtes matérialistes ! Vous êtes si concentrés sur vos biens que vous ne pensez à rien d'autre dans la vie.