

Almounach

365 jours de surprises 2022

UN JOUR
UNE PAGE



+ de 500 jeux
+ des conseils pour rester
en forme et s'évader
+ des astuces: cuisine, jardin...

Notre
temps

Almanach 2022



© Éric Durand. Coiffeuse-maquilleuse : Sarah Leroy-Terquem

Quel plaisir pour moi de vous présenter l'almanach 2022 de Notre Temps ! À l'aube de cette nouvelle année, chacun se demande ce que nous réservent les mois qui viennent. Quels qu'ils soient, avec cet ouvrage, nous vous proposons de plonger dans une bulle de douceur. Chaque jour, cet almanach vous offrira une parenthèse de quelques minutes, le temps de remplir une grille de jeux, de lire une petite information pour rester en forme, d'apprendre une astuce utile pour le jardin, la maison ou pour l'ordinateur. Il vous fera saliver en découvrant une nouvelle recette, voyager dans un coin de notre beau pays ou encore découvrir des trésors méconnus de notre patrimoine. Et que pensez-vous des illustrations qui déclinent les quatre saisons sur notre couverture ? À la rédaction nous avons été séduits par la sérénité qui se dégage des dessins de l'artiste Yukiko Noritake. Elle a réalisé ces dessins tout spécialement pour vous. Comme elle, j'espère que cet ouvrage vous accompagnera, jour après jour, mois après mois. Je vous remercie de votre fidélité et vous souhaite une très belle année 2022.

**Notre
temps**

Marie-Ève Gualbert
Rédactrice en chef adjointe
Notre Temps

mardi 18 janvier

.....
Sainte Prisca

« Il ne sait rien et croit tout savoir.
Cela présage indubitablement
une carrière politique. »
George Bernard Shaw

à faire 

AU JARDIN

Le perce-neige réchauffe l'hiver

Modeste mais rassurante, la première fleur de l'année pointe le bout de ses clochettes quand l'hiver touche à sa fin. Plus rare dans la nature, le perce-neige trouve refuge dans nos parcs et jardins. Première fleur à braver le froid dès le mois de janvier et à pointer à travers le manteau neigeux, le perce-neige nous livre un message d'espoir et augure d'un bel avenir.

Cette jolie plante à clochettes, de 10 à 20 cm de haut, pousse à l'état sauvage dans les sous-bois de feuillus de presque toute l'Europe. Elle se fait de plus en plus rare mais se veut très prolifique dans nos jardins, les fourmis se chargeant de disperser ses petites capsules contenant des graines. Ainsi, le perce-neige forme d'importantes colonies dont les bulbes toxiques sont délaissés par les rongeurs.

Seuls les 3 grands pétales extérieurs sont immaculés, les autres exhibant une tache verdâtre. La plante bulbeuse, de la famille des amaryllidacées, fleurit entre janvier



© ANATOLI/stock.adobe.com

et mars. Elle produit assez d'énergie pour percer et faire fondre la neige. Ses fleurs au parfum de miel s'ouvrent le matin et se referment en fin d'après-midi. Leur pollen, apprécié des abeilles, peut altérer le miel. Dans le langage des fleurs, un modeste bouquet réconforterait les âmes blessées. Ce n'est pas par hasard que la fondation créée en 1966 par Lino Ventura, pour défendre la cause des enfants « pas comme les autres », s'appelle Perce-neige. **P.-Y. N.**

Info + Son nom botanique, Galanthus, vient du grec *gala* signifiant lait et de *anthos*, fleur.

SOLUTION DU SAMEDI 15

A	F	
I	N	O
C	R	I
O	R	S
E	N	A
B	R	U

F	G	
Z	E	L
R	A	N
I	M	I
E	I	
P	E	R

D	T	
D	O	D
R	E	I
P	A	B
D	I	E
M	E	T

A	E	
O	V	I
A	R	I
S	T	A
A	M	I
A	R	I

QUELLE HISTOIRE !

La Maison royale de Saint-Louis

Avant 1870, les filles étaient exclues de l'école. Pourtant, dès 1686, madame de Maintenon, maîtresse de Louis XIV et femme insoumise, encourage la création de la Maison royale de Saint-Louis, à Saint-Cyr (actuelle Saint-Cyr-l'École). Dans ce pensionnat, 250 jeunes filles issues d'une noblesse désargentée reçoivent une instruction très poussée, incluant Histoire, Philosophie, Mathématiques, Français... **P. Da.**

« Rien ne va de soi. Rien n'est donné.
Tout est construit. »
Gaston Bachelard

EN BEAUTE

Chouchoutez votre peau



© fizkes/stock.adobe.com

L'hydrater Optez pour un sérum contenant de l'acide hyaluronique, idéalement de bas poids moléculaire : celui-ci pénètre les couches profondes de l'épiderme et favorise une hydratation intense. Associé à de l'eau thermale, il restaure la quantité d'eau dans nos cellules. Autre actif star : la glycérine, qui prévient également le dessèchement de la peau.

La nourrir Priorité à un sérum à base d'huiles riches en acides gras oméga-3 et 6 et en céramides : il apportera les nutriments qui font défaut et réduira les sensations de sécheresse. Il restaurera aussi le film hydrolipidique cutané. **E. L.**

Info + Vous avez la peau sensible ? Utilisez un sérum contenant du lotus, de l'avoine, de la camomille, de la Neurosensine ou de l'aloé vera.



Petits fléchés

EN CHAIRE ET EN POSTE	ARTICLES DU CORAN	IL PREND L'AIR AVEC DU GAZ	LEUR PRINCE EST UN DÉMON
PETIT PIC	FORMÉ DE SEL	POÈMES	
▶			
APPAREIL SERVANT À VANNER			
INSTINCT			
▶			
JOIE			
PHILOSOPHE ALLEMAND			
▶			
		MENTION	
		DEVISE SUÉDOISE	
		▶	
SPORTIF PATENTÉ	BRUNE DU POÈTE		
	DISSIMULE L'IDENTITÉ		
▶			
		SE COMPORTE COMME UNE BÊTE	
		▶	
NOUS FAIT PERDRE LA FACE			
▶			

ALLANT	MASSAGE NIPPON	HOMME DU MILIEU	PERÇU AVEC CONVICTION
BIEN RÉGLÉS	MEURTRI, TACHE	CONFIRME L'ECHEC	
▶			
POULE D'EAU			
COLLINE À RÔME			
▶			
PREND SUR LUI		AU CŒUR DU PÂTE	
VUE SUR L'AVENIR		MOT DE COMBINÉ	
▶		▶	
		VEUVE	
		COUPE UNE TARTINE	
		▶	
SANS CONNAISSANCES			IL FACILITE LA DÉMONSTRATION
L'HEURE H			
▶			
		PATRON DE LA MÉDECINE	
		▶	
PARAÎTRE			
▶			

« Le pardon de l'amitié est le plus sain et le plus doux des bienfaits. »

George Sand

à faire 

Handwriting practice area with horizontal dotted lines and a leaf illustration at the bottom.

C'EST ARRIVÉ LE...

LE 11 FÉVRIER 1971

Les États-Unis, le Royaume-Uni et l'Union soviétique signent un traité sur la dénucléarisation des fonds marins. Ils reconnaissent ainsi « que l'humanité a un intérêt commun aux progrès de l'exploration du fond des mers à des fins pacifiques ». Une étape cruciale vers le désarmement... F. M.

SUR INTERNET

Comment affiner votre recherche

(“...”) Placer votre recherche entre guillemets permet d'obtenir les résultats comportant exactement tous les mots indiqués, dans le même ordre.

(-) Le signe - (moins) placé devant un mot - et après un espace - permet d'exclure de la recherche ce qui s'attache à ce mot. Par exemple, si vous écrivez « Johnny Hallyday -Laeticia », vous n'obtiendrez des réponses que sur le chanteur.

(*) S'il vous manque un mot dans le titre d'un livre, d'une chanson... remplacez-le par un astérisque, le moteur le retrouvera pour vous.



© Drobot Dean/stock.adobe.com

(ET) Le mot « ET » placé entre deux éléments de votre recherche permet de n'obtenir que les pages contenant absolument les deux termes de la recherche.

(OR) En ajoutant le mot « OR » (« OU » en anglais) en majuscules entre deux termes de recherche, le moteur vous présentera les résultats contenant au moins un des termes recherchés. **c. d.**

Mini-croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Horizontalement

1. Une moitié avec un tiers. **2.** Qui supporte bien le froid de canard. **3.** Le prestidigitateur ne risque pas de le dévoiler. Pianiste ou actrice. **4.** C'est-à-dire. Mieux vaut la boire au bar de la plage que dans l'eau. **5.** Revolver dans le Far West. **6.** Au bord de la ruine. **7.** Pour qui il est impossible de faire un pas. **8.** Il fait l'article à Madrid. Complément de la mortaise.

Verticalement

A. Énerve. **B.** Ne pas garder pour soi. Beau avant l'été, l'automne ou l'hiver seulement. **C.** Roi de Jarry. Désigne un enfant, mais pas un gamin. **D.** Public de la presse. **E.** Petit tour. Ustensile pour percer le cuir. **F.** Homme à la physique de qualité. **G.** Roues de poulies. Direction. **H.** Écussonnes. Fait de.

« La vie est une aventure audacieuse
ou elle n'est rien. »

Helen Keller

Mini-fléchés

ATTACHÉ À LA CARRIOLE	ENFREINT LA RÉGLE	SON ACTION EST REMAR- QUABLE
SANS FOI	MARQUE DE DOUTE	
OTTOMAN UN TON EN DESSOUS		
LES BASQUES LUI DISENT CHAPEAU	SYMBOLE DU GALLIUM	

ERSATZ DE CRABE	SAN- GLOTE	COUCHES SUR LE PAPIER
TISSU DE PETIT RAT	POISSONS DE MER	
VILLE DES BELONS		
DE BONNE HUMEUR		
BON À CUEILLIR		
ENJEUX		

GARNIE D'ACIER	CLOU POUR LE BOIS	PRÉPARER L'EFFON- DREMENT
GRANDES AIGUILLES	IVRES	
EXPULSA DES GAZ		
CANTON		
	S'EMPLOIE EN ÉCHAFAU- DANT	
ANNEAU		
ÊTRE ALLONGÉ		

DÉPÔT DE BUS	UN VOISIN DU CHIEN	MIS À LA PORTÉE DU PUBLIC
ORNÉE D'OR	ÎLE BRITAN- NIQUE	
DEVISE DU CAP		
BOUFFON VÉNITIEN		
MOR- CEAUX DE LIVRES	EST DE TOUTES LES LIAISONS	

Solution au lundi 14 février

à faire

AU MARCHÉ

Le rutabaga

D'octobre à mars, c'est la pleine saison de ce légume-racine. Prférez-le petit ou moyen, il sera plus savoureux. Il possède de nombreux atouts : des fibres, des vitamines C et B, du potassium, du manganèse et des glucosinolates, des composés soufrés, étudiés pour leurs vertus anticancer. Le rutabaga se conserve jusqu'à 7 jours au réfrigérateur. Si vous avez les intestins sensibles, limitez-vous à 100 g par jour et mélangez-le à des légumes doux. **M.-A. D.**

SOLUTION DU MERCREDI 9

2	5	6	8	7	9	3	1	4	3	8	7	5	6	2	1	4	9
8	3	7	4	5	1	9	6	2	5	9	2	7	4	1	8	3	6
9	4	1	3	2	6	5	7	8	1	4	6	3	8	9	5	2	7
6	7	4	5	8	2	1	3	9	6	5	4	9	1	3	7	8	2
5	9	8	1	3	7	4	2	6	8	1	9	4	2	7	3	6	5
3	1	2	6	9	4	7	8	5	2	7	3	8	5	6	4	9	1
1	6	9	7	4	8	2	5	3	7	3	1	2	9	8	6	5	4
7	2	5	9	6	3	8	4	1	9	6	5	1	3	4	2	7	8
4	8	3	2	1	5	6	9	7	4	2	8	6	7	5	9	1	3

« Le propre du génie est de fournir des idées aux crétins une vingtaine d'années plus tard. »

Louis Aragon

à faire

Handwriting practice area with a decorative leaf illustration at the bottom.

AU JARDIN

Assurez-vous de belles récoltes

Si le noisetier, le châtaignier, le noyer et le prunier se dispensent d'une intervention annuelle, la majorité des fruitiers réclament une taille adaptée pour bien fructifier. Les plus petits, comme le groseillier à grappes, doivent être allégés de leurs branches âgées de plus de 3 ans. Ne gardez qu'une dizaine de jeunes rameaux par pied. Rasez les tiges des framboisiers non remontants ayant fructifié l'an passé. Ne gardez que les tiges bien vertes du mûrier sans épines et raccourcissez les pousses latérales au-dessus du troisième œil.

Pour renouveler les rameaux fructifères de la vigne, coupez net au-dessus du cinquième œil, ou



© L.Bouvier/stock.adobe.com

du troisième pour limiter la végétation. Plus délicate, la taille du pêcher se fait en coupant à 2 yeux les rameaux qui ont fructifié l'an dernier. Les autres, dits de remplacement, seront raccourcis, tout en veillant à ne pas endommager les bourgeons floraux. Toujours hors période de gel, taillez le poirier et le pommier en réduisant les rameaux qui partent des branches charpentières afin de favoriser les bourgeons à fruits. **P.-Y. N.**

SOLUTION DU SAMEDI 5

A	D	G	R
ACCES	ZELÉS		
TARA	NONE		
HIBOU	SITAR		
OBR	AIP		
UNIES	ALITE		

T	P	M	V
PHASE	LAVIS		
ERIC	RIRA		
BICH	EILAT		
EOLE	NGI		
ORNAS	HERON		

Sudokus

					1		5
	1	6	8	7	4		
2	8	3			5	6	7
7				3		1	9
9			4		7	3	8
8				9		5	4
1	4	8			6	2	3
	9	5	2	4	3		
						5	6

6				1	9		3	8
						4		5
		2					9	
1	5		2	7			4	
2								7
	6		4	8		5		9
	3					9		
5		6						
9	2		5	4				6

QUELLE HISTOIRE !

La mode, symbole de liberté

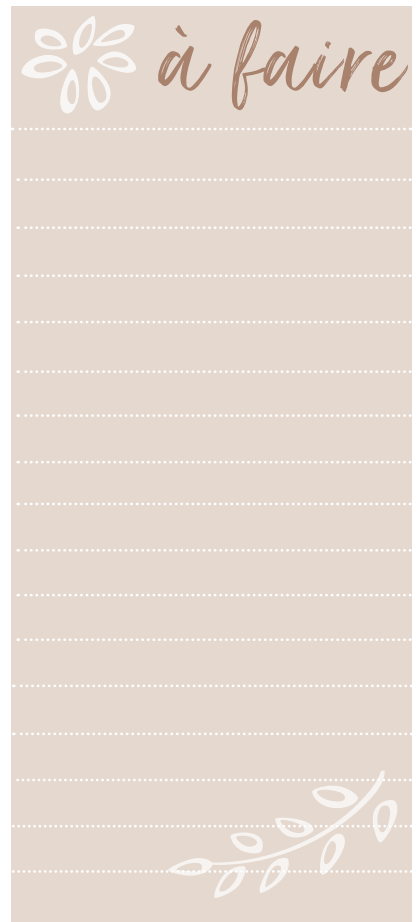
Longtemps, les hommes se sont octroyés des vêtements pratiques et confortables. À l'inverse, les femmes étaient entravées par la longueur de leurs jupes et la rigidité de leurs corsets. Le 4 mai 1897, sur les 116 victimes de l'incendie du Bazar de la Charité à Paris, 110 sont des femmes. Cette catastrophe donne soudain à réfléchir sur la liberté de bouger de ces dames. Un mouvement féministe s'élève alors contre la jupe longue, le corset et les talons hauts.

Avec la Première Guerre mondiale, parce qu'elles doivent exécuter les tâches de leurs maris mobilisés, les femmes raccourcissent leurs jupes. Pendant les Années folles, en signe de liberté, l'ourlet est même remonté au genou avant



« J'ai voulu la faire rire, car lorsqu'on rit de quelque chose c'est moins sérieux. »
Romain Gary

qu'il ne redescende sous le régime de Vichy, qui voit en la femme garçonnette l'image de la décadence. Au début des années 1960, la minijupe, imaginée par l'Anglaise Mary Quant, devient le symbole de la libération des femmes. Le bas disparaît tandis qu'explode la mode des collants. **P. Da.**

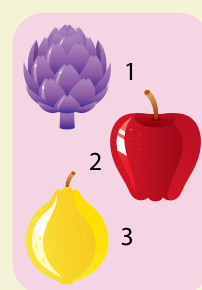


La bonne place

Observez cet étal de marché pendant 30 secondes, puis cachez-le.



Inscrivez au bon endroit le numéro de chaque fruit ou légume enlevé de l'étal précédent.



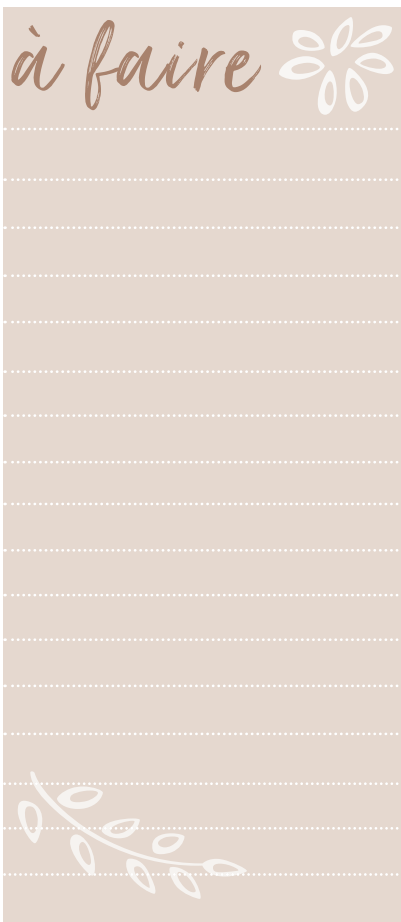
« Le raisin d'avril n'entre pas dans le baril. »

Dicton savoyard

La ronde des mots

Trouvez dix-neuf mots et notez chacun d'eux dans le sens des aiguilles d'une montre autour de la case de définition correspondante.

La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle noir. Le premier mot est donné en exemple.



Solution au jeudi 28 avril

SOLUTION DU SAMEDI 23

7	8	1	9	3	6	2	5	4	9	1	5	8	2	6	3	4	7
2	9	3	7	5	4	1	8	6	7	8	6	4	1	3	2	5	9
4	5	6	2	1	8	7	3	9	3	4	2	5	9	7	8	6	1
1	6	2	5	7	9	8	4	3	1	7	4	9	5	8	6	2	3
9	7	8	3	4	2	5	6	1	6	3	8	2	7	1	5	9	4
5	3	4	8	6	1	9	7	2	5	2	9	3	6	4	7	1	8
3	2	7	6	9	5	4	1	8	8	6	7	1	4	2	9	3	5
6	1	9	4	8	7	3	2	5	4	5	3	6	8	9	1	7	2
8	4	5	1	2	3	6	9	7	2	9	1	7	3	5	4	8	6

7	4	5	3	8	1	2	6	9	5	8	9	2	1	6	7	4	3
9	3	1	4	6	2	7	8	5	7	3	4	9	8	5	1	2	6
2	8	6	7	5	9	3	1	4	1	2	6	4	7	3	8	5	9
3	6	7	8	4	5	9	2	1	4	6	3	7	2	1	9	8	5
8	5	2	9	1	6	4	7	3	2	7	5	3	9	8	6	1	4
1	9	4	2	7	3	8	5	6	8	9	1	6	5	4	2	3	7
6	2	9	1	3	8	5	4	7	9	1	8	5	4	7	3	6	2
4	1	3	5	2	7	6	9	8	6	5	2	1	3	9	4	7	8
5	7	8	6	9	4	1	3	2	3	4	7	8	6	2	5	9	1

QUELLE HISTOIRE !

L'université de Poitiers

En 1431, Charles VII confirme la création de l'université de Poitiers pour récompenser la ville de sa fidélité, et parce que l'occupation de Paris lors de la Guerre de Cent Ans a perturbé le fonctionnement de la Sorbonne. 590 ans après, Poitiers reçoit plus de 28 000 étudiants, ce qui en fait l'une des villes les plus étudiantes de France. **J.-P. R.**

« Qui boit à crédit,
s'enivre doublement. »
Proverbe turc

A TABLE

Spaghettis à la bolognaise végétale

Pour 4 personnes • 1 l de bouillon végétal • 200 g de protéines de soja texturées de petite taille (bio) ou 200 g de pois rouges cuits, de lentilles corail... • 1 c. à soupe de champignons séchés • 2 oignons jaunes • 1 gousse d'ail • 1 carotte • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 15 cl de vin rouge • 15 cl de boisson végétale (avoine, amande...) • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 600 g de coulis de tomate • 3-4 branches de thym • 2 feuilles de laurier • 1 pincée de sucre en poudre • Sel • Poivre • 400 g de spaghettis.

1. Laissez réhydrater 20 min les protéines de soja et les champignons hachés dans le bouillon.

2. Hachez très finement les oignons, l'ail épluchés et la carotte. Faites revenir dans l'huile d'olive pendant 3 min. Ajoutez les champignons et les protéines de soja (les lentilles ou les pois rouges cuits) et laissez cuire 2 min en remuant. Versez le vin, le lait, le concentré de tomate puis mélangez. Ajoutez le coulis de tomate, le thym, le laurier et le sucre. Salez et poivrez. Remuez,



© Clémence Catz/Ed. Solar

couvrez et laissez cuire 2 h à feu très doux (environ 20 min si vous avez utilisé les pois ou les lentilles).

3. Faites cuire les spaghettis, égouttez-les et mélangez-les avec la bolognaise végétale.



Recette extraite de
Pasta vegan,
Clémence Catz
éd. Solar.

Sudokus

6	7			5				2
1	8					6	7	4
3		4	1			9		
2				4		6	3	
		6	3	8	9	2		
8				7		9	5	
9		1	8			2		
5	6					1	8	9
7	3			9				6

					9		8	3
3			8	7	5			9
		1	4			7	5	
	5	7				3		1
8		2				6	9	
	4	3			1	9		
1			7	9	4			5
7	9		6					

Solution au vendredi 29 avril

à faire

Handwriting practice area with a decorative floral motif at the top and a leafy branch motif at the bottom. The area contains several horizontal lines for writing practice.

Le saviez-vous

C'est l'ustensile favori des boulangers, des pâtisseries et des pizzaiolos ! En forme de demi-lune semi-souple, la corne sert à couper les portions de pâte et à racler la farine sur les plans de travail. P. Da.

mardi 3 mai

Saint Philippe, saint Jacques

« On a toujours besoin de plus d'argent que l'on n'en gagne. »

Proverbe yiddish

A TABLE

Veau au gingembre et radis glacés

Pour 4 personnes • 2 bottes de radis bien fermes • 10 cl d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • Sel • Poivre • 4 cm de gingembre • 30 g de beurre • 1 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe de vinaigre de vin • 6 cl de bouillon de légumes • 1 c. à café de fond de veau déshydraté • 4 côtes de veau • Coriandre ciselée • Papier cuisson.

- Coupez les queues des radis en laissant un plumet de tiges.
- Fouettez l'huile d'olive avec l'ail écrasé, du sel et du poivre. Ajoutez le gingembre émincé puis laissez mariner pendant 15 min.
- Dans la poêle, faites revenir durant 2 min les radis dans 1 cuillère à soupe d'huile de marinade et 15 g de beurre.
- Saupoudrez de sucre, ajoutez le vinaigre, le bouillon, le fond de veau, du sel et du poivre. Couvrez avec le papier cuisson percé au centre. Laissez frémir 5 min sur feu moyen. Retirez le papier, ajoutez le reste de beurre et mélangez.



© Ploton/Photocuisine/sucre-salé

- Badigeonnez la viande de marinade (sans le gingembre). Faites-la griller 4 min de chaque côté. Couvrez, puis laissez reposer.
 - Faites revenir le gingembre avec un filet d'huile de marinade 2 min sur feu vif dans une grande poêle. Déposez la viande et les radis. Réchauffez sur feu modéré. Salez, poivrez, ajoutez la coriandre. **M.-A. D.**
- Info +** Variez avec un poisson blanc : cabillaud, lieu noir...

à faire

Super croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

Horizontalement

- Il ne jurait que par les luths de classe.
- Personne qui tient le rôle principal.
- Les Compiégnois peuvent s'y mirer. Qui ne sont pas privées d'emploi.
- Susceptible d'être touchée. Personnel. Initiales pontificales.
- Avant elle. En Seine-Maritime. Du poids facile à perdre.
- Échelle du photographe. Reste bouche cousue. Tête piquée.
- Ressembler à un légume. Refroidi.
- Dont on ne peut se passer.

Verticalement

- Peut-être coureuse ?
- Font la part des choses.
- But de promenade pour Ronsard. Décorations somptueuses.
- Singe. Il fait avancer de petits chevaux.
- Accord de Moscou. Un petit malin.
- Puits naturel. Avec la manière.
- Bien à vous. Mesure d'Extrême-Orient.
- Boisson de Marius.
- Manières d'agir dont on ne se départit pas. Va avec elle.
- Baie de Nagoya. Il permettait de s'offrir du riz cantonais.
- Peuple de l'Utah. Il tourne dans le bocal.
- Directement insérés sur un axe.

Solution au vendredi 6 mai

mercredi 4 mai

Saint Sylvain

« Le désir vaut mieux que l'ennui. »
Proverbe persan

EN FORME

Diabète : bien manger sans se priver



© pikselstock/stock.adobe.com

Un diabète n'interdit aucun aliment, « à condition d'être astucieux et de savoir les combiner entre eux », assure le Pr Jean-Daniel Lalau, chef du service d'endocrinologie-diabétologie-nutrition au CHU d'Amiens. À chaque repas, une portion de légumineuses ou de céréales est à inscrire au menu, en privilégiant pâtes, pain, semoule et riz complets pour leur richesse en fibres ralentissant la digestion. Cela évite de faire grimper le taux de sucre sanguin. Autre règle simple : associer aux légumes, crus ou cuits, une portion de protéines (viande, poisson, œufs ou légumineuses). Ajouter, en dessert, un laitage nature et/ou un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté.

Dans les menus végétariens, les plats à base de céréales (riz, semoule, pâtes, blé...) et légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves...) sont d'excellentes sources de protéines. L'astuce consiste à les associer, ce qui compense les carences. En cas de fatigue, consommez des aliments riches en vitamine C (kiwi, orange, brocoli, poivron...) et en magnésium (céréales complètes, légumes secs...), qui apportent un regain d'énergie.

Si le moral flanche ou si l'ennui vous pousse à grignoter, ajoutez une collation l'après-midi, elle vous évitera l'envie d'aliments gras et sucrés avant le repas : une poignée d'amandes, un fromage blanc et une compote sans sucre ajouté. **I.H.**

à faire



Sudokus

2						9		
7			2	5				
4							1	
		1		7				
1		6		3		4		9
		4		9				
	7							6
			3	4				2
	8							5

	6	4		2				
						2		1
			3		6	8		
				8	2		4	
1	3		7					
				6	3		9	
			6		9	4		
						3		5
	7	8		5				

Solution au samedi 7 mai

C'EST ARRIVÉ LE...

4 MAI 1979

Margaret Thatcher devient la première femme à occuper le poste de Premier ministre de Grande-Bretagne. À la fois admirée et détestée par les Britanniques pour ses réformes, la Dame de fer conservera son poste jusqu'en novembre 1990. **S.P.**

EN CHANSON

2016 Céline Dion « Encore un soir »

Depuis 25 ans, il s'est tissé une histoire au long cours entre Jean-Jacques Goldman et Céline Dion... Star mondiale, c'est à lui que l'artiste québécoise doit l'essentiel de son répertoire francophone. Tout commence en 1995 avec l'album *D'eux* et son tube « Pour que tu m'aimes encore ». Écoulé à 10 millions d'exemplaires, il est l'album francophone le plus vendu de l'histoire de la musique. Leur collaboration se poursuit avec 2 albums, *S'il suffisait d'aimer* et *Une fille et quatre types*.

En 2015, Céline accompagne son mari René Angélil dans l'épreuve de la maladie quand elle réclame à Jean-Jacques Goldman une chanson qui se ferait l'écho de ce qu'elle traverse. D'abord, celui-ci refuse, estimant qu'il lui a déjà donné le meilleur de lui-même et redoutant sans doute de tomber dans le mélodrame. La chanteuse insiste. Goldman imagine alors « Encore un soir », une mélodie entêtante, portée par un texte bouleversant



© SADAKA EDMOND/SIPA

évoquant la magie d'une rencontre, le temps qui reste et la nécessité de prolonger encore un peu le miracle de cette vie passée ensemble.

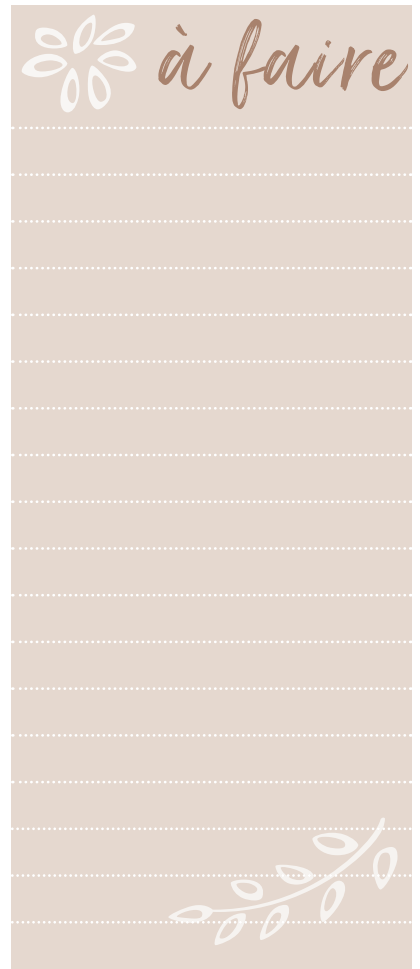
À la première écoute, Céline est bouleversée et René, alors très affaibli, l'est tout autant. En janvier 2016, ce dernier s'éteint et 4 mois plus tard, Céline, le cœur à vif, revient sur le devant de la scène avec « Encore un soir » qui devient une chanson hommage et testamentaire. En 3 jours, le titre se place numéro un en France avant de devenir le tube de l'été 2016 et de s'exporter aux quatre coins du monde. **P. Da.**

« Encore un soir, encore une heure / Encore une larme de bonheur / Une faveur comme une fleur / Un souffle, une erreur / Un peu de nous, un rien de tout / Pour tout se dire encore ou bien se taire / En regards, juste un report / À peine encore, même s'il est tard... »

Auteur-compositeur : Jean-Jacques Goldman. Label Columbia, 2016.

« L'homme n'est heureux que de vouloir et d'inventer. »

Alain



C'EST ARRIVÉ LE...

5 JUIN 1930

La bande dessinée *Tintin au Congo* est publiée en noir et blanc dans les pages du journal belge *Le Petit Vingtième*. Si l'album demeure l'un des plus gros succès d'Hergé, il continue à susciter le malaise pour la vision qu'il transmet de l'Afrique. **s. p.**

« Si je devais choisir un super héros, je choisirais Superman. Il est tout ce que je ne suis pas... »
Stephen Hawking

D'un mot à l'autre

En regroupant et en mélangeant les lettres de chaque mot donné avec la lettre qui le suit, vous devez trouver un second mot composé, selon le cas, de quatre, cinq, six ou sept lettres. Aucun mot au pluriel n'est admis ni aucun verbe conjugué.

à faire

A vertical writing area with a decorative leaf pattern at the top and bottom, and dotted lines for writing.

Mots de 4 lettres

- 1 Z E E + P =
- 2 E T C + I =
- 3 A C E + P =

Mots de 5 lettres

- 4 D I E U + J =
- 5 A L E S + L =
- 6 T R O U + C =
- 7 C R A N + H =

Mots de 6 lettres

- 8 A V A L E + G =
- 9 A V E R E + S =
- 10 C H E N E + U =

Mots de 7 lettres

- 11 E T H E R E + I =
- 12 L A N C E E + V =
- 13 E R A B L E + B =
- 14 N E R E I S + C =

Solution au vendredi 10 juin

SOLUTION DU SAMEDI 4

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

Le saviez-vous

Du grec *muthos* (récit imaginaire), le mythe est une histoire inventée pour expliquer la vie en mettant en scène des dieux, des demi-dieux, des héros... toujours intrépides et sujets de tragédies. À la fin du XIX^e siècle, le mythe désigne aussi le personnage au destin fabuleux fait – comme celui du héros mythique – de mystère, de succès, de drame et fauché en pleine gloire et en pleine jeunesse. Il en est ainsi de Marilyn Monroe ou de James Dean, qui sont devenus des mythes... Idéalisés et fantasmés depuis leur mort, ces personnages existent hors de la réalité. Gainsbourg fait toutefois exception, il disait de lui-même : « Je suis un mythe vivant, quelques degrés au-dessus d'une star ! » M. G.

mardi 5 juillet

Saint Antoine

« Juillet rouge au matin,
au soir apporte crachin. »

Dicton français

à faire 



© Imagika/stock.adobe.com

AU JARDIN

Bassin : à chacun son style

Rond, carré, rectangulaire, en haricot... toutes les formes de bassin sont possibles. Mais plus il sera grand, plus il faudra creuser, avec un minimum de 50 cm de profondeur. Sur une terrasse de plain-pied, choisissez un modèle moderne hors-sol de 220 litres avec sa bâche étanche et son cadre rectangulaire en pin clair. Sur une pelouse, installez un abreuvoir à pâture rond de 1 000 litres que vous pourrez habiller avec du bois de bardage ou une maçonnerie en pierre.

Dans un jardinet ou sur une petite terrasse, n'hésitez pas à recycler un baquet en zinc, une lessiveuse ou un demi-tonneau rendu étanche à l'aide d'une bâche en PVC. Le bassin préformé en polyéthylène, parfaitement étanche, s'avère plus délicat à installer car il faut creuser un trou épousant parfaitement sa forme, avant de le poser sur un lit de sable.

Si vous souhaitez quelque chose de personnalisé, creusez le bassin à la forme souhaitée avant d'habiller l'intérieur d'un feutre géotextile, puis d'une bâche caoutchouc EPDM d'au moins 1mm d'épaisseur (en jardinerie). Vérifiez les niveaux pour que l'eau affleure tout le long de la bâche. Les contours seront habillés de pierres, dalles ou caillebotis. Une pompe électrique ou solaire autorisera, en circuit fermé, jeux d'eau et cascades. **P.-Y. N.**

SOLUTION DU SAMEDI 2

N	G			I	A
L	E	M	A	N	A
R	A	R	E	E	R
N	O	T	A	S	A
L	O	N	G	L	A
P	I	N	T	E	R
				R	E
				G	I
				E	E

D	E			M	P
P	R	O	M	U	M
E	R	I	N	M	A
U	S	E	R	A	L
S	E	A	V	I	E
T	E	S	T	S	I
				E	L
				U	L
				R	L
				E	L

Le bon signe

Entre chaque nombre, placez l'un des quatre signes **+** **x** **:** et **-** afin d'obtenir le total indiqué. Chaque signe n'apparaît qu'une seule fois par opération.

$$11 \quad 5 \quad 3 \quad 6 \quad 19 = 31$$

$$3 \quad 20 \quad 18 \quad 2 \quad 14 = 25$$

$$9 \quad 14 \quad 6 \quad 3 \quad 19 = 59$$

SOLUTION : 11 - 5 : 3 x 6 + 19 = 31 / 3 x 20 + 18 : 2 - 14 = 25 / 9 x 14 - 6 : 3 + 19 = 59

mercredi 6 juillet

Sainte Mariette

AU MARCHÉ

La pêche

Jaune, blanche ou de vigne, la pêche évoque les vacances. Elle se choisit parfumée et souple. Riche en bêta-carotène, elle apporte également une bonne quantité de vitamine E qui permet aux cellules de lutter contre le stress oxydatif.

Sucré-salé d'escalope Faites dorer une belle escalope de veau tranchée finement. Détaillez 1 concombre, ½ oignon rouge et quelques feuilles de salade. Assaisonnez d'huile neutre (type tournesol) et de vinaigre de framboise. Mélangez



© Zadorozhna/stock.adobe.com

délicatement avec le veau et ajoutez 2 pêches coupées en morceaux. **D. L. Le plus santé** Son cuivre contribue à la production de mélanine qui protège des effets nocifs du soleil.

« On est en ce monde enclume ou marteau. »
Proverbe français



Petits fléchés

ABRI PORTATIF C'EST UNE SOMME !	CHARGÉ OFFICIELLEMENT BRÈCHES	PIQUE UNE TÊTE ANIMAL DE JEU	INDIQUE LA MANIÈRE COMME LA MATIÈRE
▶			
PART INDIVIDUELLE HOMME DU DESERT			RÉALISATEUR DE MANHATTAN
▶		LE GALLIUM IL COULE À MUNICH	
▶			CELA, MAIS EN PLUS COURT
AUROCHS ANIMATION		IL EST BIEN SERVI AU TENNIS	
▶			
ESPACE POUR OSTREICULTEUR			

SITUÉE À L'EST BRIDÉE	IL VOLERA BIENTÔT FORTIFIER	ENCHASSÉ FILET !	MET SUR UN FIL
▶			
GROS PLAN STAR			
▶			
... ET NON AVENU FOYERS		BRANCHÉ CONFIA À LA TERRE	DANS LES HÔTELS, IL EST VOLEUR
▶			
PRENDRE NOTE BOURRELET			C'EST TOUT À FAIT CELA
▶		UN JULES UN PEU SPÉCIAL	
LISTE DE FAUTES			

Solution au jeudi 7 juillet

« Du chagrin le plus noir elle écarte
les ombres / Et fait des jours sereins
de mes jours les plus sombres. »

Jean Racine

à faire 

Sudokus

1		9	2			5		3
		4		9	5			1
2		6			4	7		9
	3		8	4			5	
			9			1	6	
	2		6	7				3
4		3			6	2		5
		8		2	7			6
7		2	5			4		8

8								6
		1	7		4	3		
3	7	9				2	8	4
	5	4		1		6	7	
2	1						5	9
			9		2			
			1	3	6			
	6	2				4	3	
1	3	8		2		9	6	7

			9	5				
	1	5				8	7	
6	8						5	4
		6				5		
		3		1		2		
			6	4	7			
	2	7	1		8	4	6	
3		8				7		2
4								3

	6					7	3	
	3			1	9			
	1			2				4
4			5					9
			2		1			
9					6			2
5			8					9
			1	5				8
	8	3						7

Solution au lundi 8 août

EN FORME

Articulations : mon assiette idéale

Variée et équilibrée Sauf avis médical, les régimes d'exclusion ne sont pas recommandés. Il s'agit surtout d'alléger le poids sur les articulations (perdre 1 kg équivaut à 2 kg de moins à chaque pas) et d'entretenir sa souplesse.

Méditerranéenne Riche en fruits, légumes frais et secs, en vitamines, en oméga-3, pauvre en graisses animales, sucres et produits industriels... C'est une alimentation anti-prise de poids et anti-inflammatoire, elle est aussi bonne pour le cœur que pour les os.

Riche en calcium Indispensable à la santé osseuse, il niche dans les produits laitiers, certaines eaux minérales (Courmayeur, Contrex), les légumes verts, la spiruline, les sardines avec arêtes...

Hydraté Le cartilage est composé de 70 % d'eau. Pour lutter contre les raideurs articulaires, il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour ! **M. G.**

SOLUTION DU MERCREDI 3

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

Saint Gaétan

dimanche 7 août

« L'essentiel est de pouvoir se regarder en face, le matin, en se rasant. »

Jean Anouilh



© Florence Calmèjane

BALADE EN FRANCE

Arnaga, belle demeure d'Edmond Rostand

« **Toi qui viens partager notre lumière blonde et t'asseoir au festin des horizons changeants,** n'entre qu'avec ton cœur, n'apporte rien du monde et ne raconte pas ce que disent les gens. » Cette phrase, inscrite à l'entrée de la maison d'Edmond Rostand, résume bien le besoin de tranquillité de l'écrivain lorsque, en 1903, il fait construire l'*Arnaga*. Dans le parc, sa villa apparaît au bout d'un long jardin à la française animé de bassins et de jets d'eau. Parmi les parterres de fleurs, l'auteur de *Cyrano de Bergerac* a disposé les bustes des 3 auteurs qu'il vénère : Cervantès, Shakespeare et Victor Hugo. Bâtie dans le style Néobasque, la villa présente une façade à pans de bois avec une succession de vastes fenêtres aux volets « sang de bœuf », ce rouge typique des maisons basques.

Venu pour la première fois à Cambo-les-Bains en 1900 pour y soigner une maladie pulmonaire, Edmond Rostand y construit la maison de ses rêves. Il ne faut que 3 ans à l'architecte Joseph-Albert Tournaire pour qu'*Arnaga* (du nom du ruisseau en contrebas) soit achevée. Des fresques animent le grand salon ; l'épée d'académicien de Rostand rappelle qu'il fut élu à l'Académie en 1901. Attendant, la bibliothèque contenait 15 000 ouvrages qui portaient son monogramme. Fou amoureux de sa femme, Edmond Rostand avait disposé des portraits de Rosemonde dans le salon et la salle à manger. À l'étage, le poète avait fait démonter le bureau Empire de son hôtel particulier de Paris pour replacer ici ses décors de chêne et citronnier.

Après le départ de Rosemonde en 1915, Edmond se lie avec une actrice de la troupe de Sarah Bernhardt, Mary Marquet, qui triomphera dans *L'Aiglon*. À la fin de sa vie, il occupe 2 petites pièces. Comme l'écrit son secrétaire : « Il s'enferma dans sa chambre et, couché, écrivit au lit, ses papiers sur les genoux, travaillant tout le jour... sans vouloir être distrait de rien. » Jean Rostand, son fils, confirme : « La vie que menait mon père à Cambo était la plus simple qui soit. Elle était d'une austérité presque monacale. Il recherchait la solitude. » **J.-P. R.**

à faire

C'EST ARRIVÉ LE...

7 AOÛT 1970

Un cinéma « drive-in » ouvre à Rungis, en région parisienne. Un écran de 600 m² (le plus grand d'Europe !) et un parking de 1 000 places invitent les spectateurs à une séance en plein air. Cette animation culturelle fut conçue pour compenser les envahissantes Halles inaugurées l'année précédente. **F.M.**

« Il n'y a pas de honte
à préférer le bonheur. »

Albert Camus

à faire 



© Francois Lauginie / Château des ducs de Bretagne - Musée d'histoire de Nantes

QUELLE HISTOIRE !

LU, le goût de l'enfance

Avec « L'amour, ça se cultive » comme slogan, la marque LU rappelle à des générations de gourmands que c'est précisément une histoire de cœur qui est à la source de sa création. Jean-Romain Lefèvre, Lorrain d'origine, apprend la pâtisserie à Nancy. C'est là qu'il rencontre Pauline-Isabelle Utile. Décidés à créer des biscuits, le couple s'installe en 1846 à Nantes, où des ateliers en fabriquent déjà pour la Marine. Très actif, le port accueille les navires qui rapportent le sucre, le chocolat et la noix de coco, tandis que les campagnes regorgent de lait, d'œufs et de beurre. En 1850, ils fondent un petit magasin où ils vendent gâteaux et biscuits secs. Louis, leur fils, prend le nom de ses parents : Lefèvre-Utile. Il décide de s'installer quai Baco, face au château des ducs de Bretagne, et reprend en 1885 une ancienne filature. La marque LU trône désormais au cœur de la ville, qui fleurit bon l'odeur de ses biscuits pendant plus d'un siècle.

Très vite, le succès est au rendez-vous. Vendus en vrac jusqu'à la fin du XIX^e siècle, les biscuits sont ensuite proposés dans des boîtes en carton ou en métal. En 1897, Firmin Bouisset personnalise le Petit Beurre avec un « petit écolier », qui donnera naissance en 1983 à ce goûter au chocolat si prisé.

Après la Première Guerre mondiale, LU résiste à la concurrence de BN qui crée le « casse-croûte » économique. Patrick Lefèvre-Utile, petit-fils de Louis, réduit le nombre de ses références à 15 et fusionne son groupe dont il perd peu à peu le contrôle. En 1987, l'usine historique est transférée sur la commune de La Haye-Fouassière, à une vingtaine de kilomètres. En 2007, son nouveau propriétaire, Danone, cède son activité dédiée aux biscuits au groupe américain Kraft Foods. Malgré ces péripéties, 1 milliard de Petit-Beurre sont fabriqués chaque année en France. **J.-P. R.**

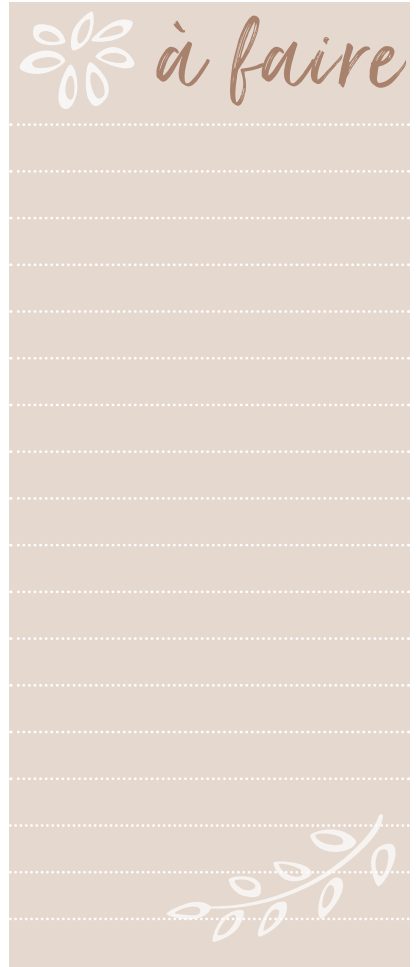
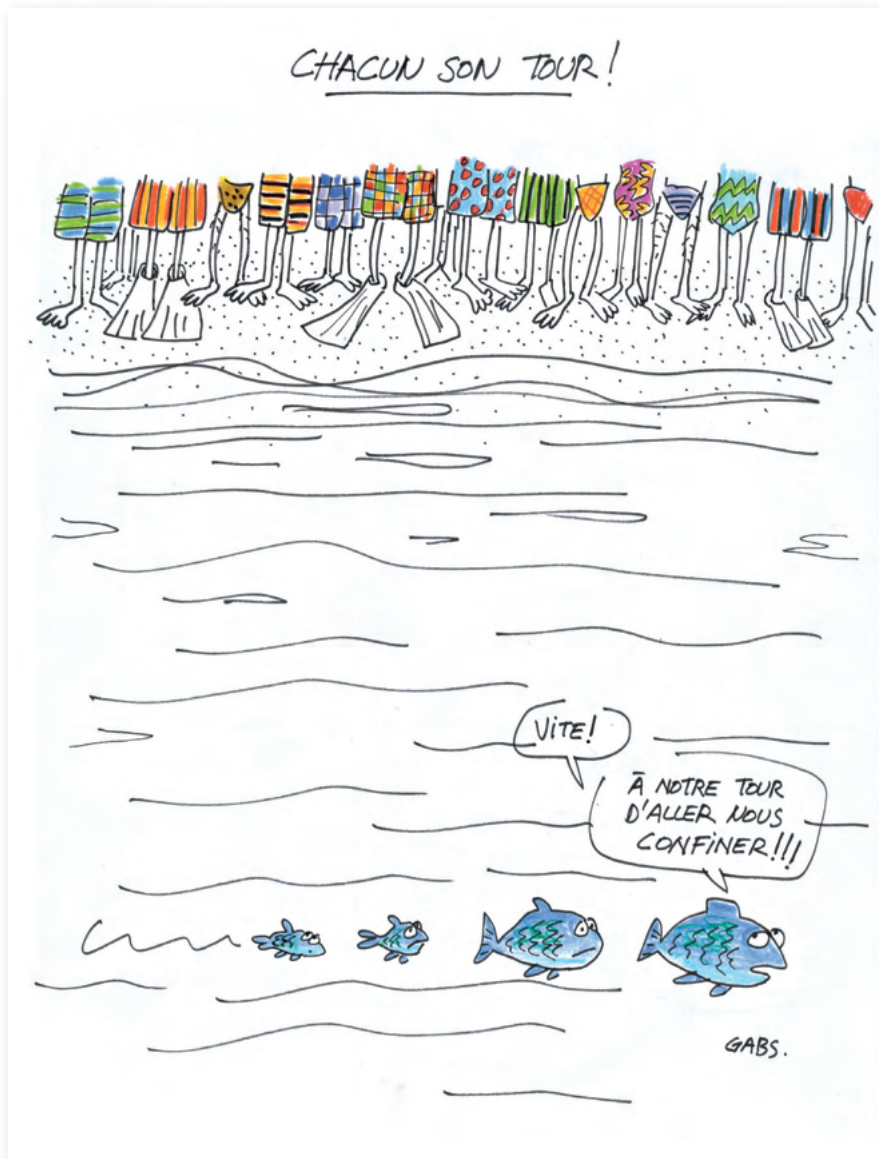
SOLUTION DU VENDREDI 26

1. Pierre-Jakez Hélias 2. Victor Segalen 3. Nolwenn Leroy 4. Kerguelen 5. Robbe-Grillet 6. Moreau.

lundi 29 août

Sainte Sabine

« Août couve, septembre fait naître. »
Dicton français



Vite, une astuce !

Après une journée de randonnée ou de jardinage, préparez-vous un bain décontractant et adoucissant aux plantes. Mélangez 30 g d'ortie, 25 g de prêle et 25 g de sauge dans 50 cl d'eau bouillante pendant 10 min. Laissez refroidir, filtrez et versez cette décoction dans l'eau du bain. Vous pouvez aussi vous baigner pendant 15 min dans une eau à l'huile essentielle de sauge sclarée : 15 gouttes mélangées dans une cuillère à soupe de lait à verser dans l'eau qui coule.

C'EST ARRIVÉ LE...

29 AOÛT 1989

La montagne Sainte-Victoire, qui domine Aix-en-Provence, est défigurée par un feu gigantesque. En trois jours, 5 000 hectares de forêt ont disparu. Célébré par le peintre Paul Cézanne dans près de 80 toiles, le site reçoit le label Grand Site de France en 2004. s.p.

AU MARCHÉ

La figue

Elle est énergétique Sa teneur en sucres est de 14 % au moins, ce qui est légèrement supérieur à la moyenne des fruits. L'idéal est de la consommer en en-cas car les sucres sont rapidement assimilés. En cas de diabète, de taux de triglycérides élevé dans le sang ou de surpoids, limitez-vous à une part de 100 g (2 petites figues).

Elle stimule le transit Sa richesse en fibres est un point fort : 100 g de fruits représentent près de 10 % de l'apport quotidien conseillé. Il s'agit surtout de cellulose, efficace pour le transit intestinal. Néanmoins, la figue est déconseillée en cas de diverticulose colique.

Elle contribue à la prévention cardio-vasculaire C'est une excellente source de potassium, de calcium et de magnésium, essentiels pour réguler la tension artérielle. Elle apporte aussi des polyphénols aux effets antioxydants et anti-inflam-



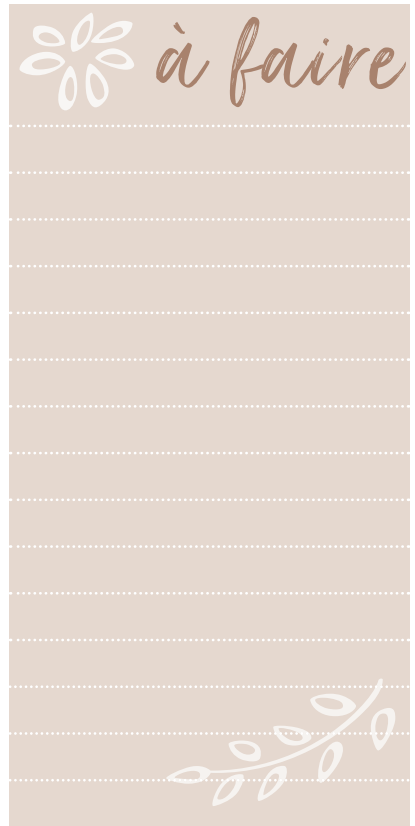
© Nalixer/stock.adobe.com

matoires, qui participent à la prévention de l'athérosclérose.

Elle protège les neurones Violette ou noire, sa peau est concentrée en anthocyanes, des pigments rouge foncé dont l'effet neuroprotecteur favorise la bonne mémoire et la concentration. **F. D.**

« N'allonge pas ton bras au-delà de ta manche. »

Proverbe anglais



Tout compte fait

Dans chacune des trois lignes, placez les nombres 5 6 7 8 9 de façon à obtenir, en réalisant quatre opérations successives, le total indiqué.

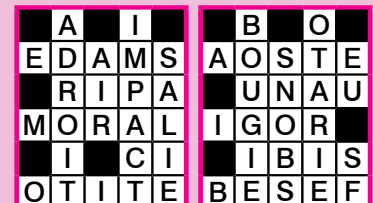
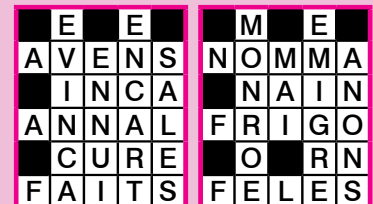
$$\square \times \square - \square : \square + \square = 17$$

$$\square - \square + \square : \square \times \square = 16$$

$$\square - \square \times \square + \square : \square = 3$$

SOLUTION : $7 \times 9 - 8 : 5 + 6 = 17 / 9 - 6 + 7 : 8 \times 8 = 16 / 9 - 6 \times 7 + 8 : 5 = 3$

SOLUTION DU SAMEDI 3



mercredi 7 septembre

Sainte Reine

« Ce n'est pas parce que l'homme
a soif d'amour qu'il doit se jeter
sur la première gourde. »

Pierre Desproges

à faire 

EN FORME

Apaiser une piqûre de moustique

L'option aroma L'huile essentielle (HE) de lavande aspic calme douleurs et démangeaisons. Appliquez 1 goutte pure à l'aide d'un coton-tige toutes les 10 min et dans les 3 h qui suivent. Ensuite, 1 goutte d'HE de lavande officinale toutes les 10 min, pendant 1 h.

Le choix phyto Pensez à l'eau florale de camomille. Imbibez une compresse et appliquez-la sur la lésion pendant 1 h, en la faisant tenir avec un pansement adhésif. C'est un remède idéal pour apaiser les démangeaisons et réduire l'œdème dû à la piqûre.

Le réflexe homéo En cas de rougeurs et de sensation de brûlure, prenez Apis mellifica 15 CH, 3 gra-



© Aleksej/stock.adobe.com

nules 3 fois par jour. En présence d'hématome foncé autour de la piqûre, préférez Ledum palustre 9 CH, en suivant la même posologie que précédemment.

Le remède oligothérapie Prenez chaque jour 1 ampoule de soufre et 1 ampoule de manganèse en alternance. Par voie sublinguale, gardez le produit sous la langue pendant 1 min avant de l'avaler. **C. A.**



C'EST ARRIVÉ LE...

7 SEPTEMBRE 1995

L'armée reconnaît pour la première fois l'innocence d'Alfred Dreyfus et l'existence d'une conspiration militaire aboutissant à sa condamnation. Sur la foi d'un document truqué, le capitaine, de confession juive, a été arrêté en 1894 pour trahison et envoyé au bagne en Guyane. Il fut réhabilité en juillet 1906. **S.P.**

Sudokus

			7	8			
2					8		
6			1	2		7	
	8	3			7		
			8	5			
		4			3	1	
	4		6		1		9
		6					4
			9	5			

			7	4	3		
		8				3	
	3		8		6		7
	8						9
	4	5		3		2	8
			2		4		
2				5			4
		4		9		7	
7							1

Solution au dimanche 11 septembre

dimanche 16 octobre

Sainte Edwige

« L'expérience est cette chose merveilleuse qui vous permet de reconnaître une erreur quand vous la faites à nouveau. »

Franklin P. Jones

à faire 

© Paris/Musée de l'Armée/Pierre Antoine

QUELLE HISTOIRE !

Les Invalides, 350 ans de fraternité

Le 24 février 1670, à une époque où les guerres sont incessantes, Louis XIV signe un édit qui fonde l'hôtel royal des Invalides, une institution à destination des militaires blessés ou âgés, des invalides, comme son nom l'indique, nécessitant des soins ou tout simplement un toit. Ce sera le projet le plus cher au Roi-Soleil. Il souhaite d'ailleurs, pour ses résidents, ce que l'époque offre de plus confortable : le tout-à-l'égout et des lits individuels. La plaine de Grenelle est choisie, on estime que les courants d'air qui la balaient seront en mesure de chasser les miasmes.

Diligenté par l'architecte Libéral Bruand, ce chantier pharaonique durera 4 ans. 90 000 m² de bâtiments sortent de terre, 16 km de couloir ne distribuent pas moins de 3 300 pièces. En 1676, la pièce maîtresse est érigée : l'église des soldats, aujourd'hui cathédrale Saint-Louis des Invalides. Elle est la seule église de Paris à être toujours chauffée afin de protéger ses trophées, témoins des victoires militaires de la France. Lui est adjointe la chapelle royale : le dôme. Paré de 12 kg d'or, celui-ci est inauguré en 1706 par Louis XIV. Culminant à 107 m, il est à l'époque le monument le plus haut de Paris.

Après avoir hébergé 6 000 pensionnaires au plus fort de son activité, l'institution profite d'un temps de paix au début du xx^e siècle. En 1905, ses quartiers nord sont transformés en musée de l'Armée. Au fil du temps, les lieux accueillent toute la modernité des équipements hospitaliers et même un certain confort. Un service de psychiatrie, destiné aux patients traumatiques, sera bientôt créé. **P. Da.**

SOLUTION DU MERCREDI 12

9	1	4	3	6	7	5	2	8	2	1	9	3	5	6	8	4	7
2	8	6	9	5	1	7	4	3	7	8	6	1	4	2	5	3	9
5	3	7	2	8	4	1	9	6	5	4	3	9	8	7	1	2	6
4	9	1	5	2	8	3	6	7	9	2	5	6	3	1	4	7	8
6	5	2	4	7	3	9	8	1	3	7	4	2	9	8	6	5	1
8	7	3	6	1	9	4	5	2	1	6	8	4	7	5	2	9	3
3	6	5	7	9	2	8	1	4	8	9	2	7	1	4	3	6	5
1	4	9	8	3	6	2	7	5	4	3	1	5	6	9	7	8	2
7	2	8	1	4	5	6	3	9	6	5	7	8	2	3	9	1	4

C'EST ARRIVÉ LE...

16 OCTOBRE 1846

Le chirurgien américain John Warren réussit la première intervention chirurgicale sous anesthésie générale, à Boston. Pour endormir le patient et retirer sa tumeur, il lui fait inhaler de l'éther, technique inventée par le dentiste William Morton un mois auparavant. **s.p.**

samedi 5 novembre

Sainte Sylvie

« Nous devons avoir faim et soif de justice, mais non faim et soif de vengeance. »

François Mauriac

à faire 

Sudokus

7	6		9	8				2
	4		5	1		8		
	3	5		2		7	9	
						5	2	4
			2	6	8			
1	2	9						
	9	8		7		3	6	
		3		5	9		1	
5				3	2		4	7

4			8	6		3		
	2	7				9		4
1	3		4		9	7	5	
			7		2	1		
5		2				8		9
		9	5		1			
	8	6	9		3		1	7
9		1				4	6	
		4		5	6			8

	3	5						
	4		9	6				
2						3	6	
			4	6				8
4		3			1			6
			7	2				5
7						9	4	
	6		2	5				
	2	4						

	1	5				7	8	
			4		1			
9		4				5		6
1								7
8	5							6
			6	2	7			
			7	8	5			
5				6				1
	3			4				2

Solution au lundi 7 novembre

AU JARDIN

Plantez les bulbes à fleurs

Pensez déjà aux réjouissantes floraisons du printemps en plantant dès à présent les bulbes à fleurs. Plus vous les planterez tôt, à partir d'octobre,

plus ces charmantes bulbeuses auront le temps de s'enraciner dans la terre encore chaude. D'autant qu'en repoussant de 1 ou 2 mois l'échéance, le choix s'amoin-drira, les toutes nouvelles variétés seront forcément épuisées et les bulbes ayant déjà tiré sur leurs réserves seront moins vigoureux.

Si vous souhaitez faire fleurir les bulbes avant l'heure, notamment à Pâques, placez-les 2 à 3 semaines en bas du frigo. Ensuite, il suffira de les mettre en pot ou dans un vase rempli d'eau et de gravier. Sinon, achetez en fin d'année des potées déjà forcées, à faire pousser à la maison. **P.-Y.N.**

SOLUTION DU MERCREDI 2

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

dimanche 6 novembre

Sainte Bertille

« Plus la cuisine est grasse,
plus le testament est maigre. »
Benjamin Franklin



BALADE EN FRANCE

© Fxserafino/stock.adobe.com

Dans la lumière de Porto-Vecchio

À Porto-Vecchio, le centre historique recèle moult vestiges au cœur des remparts. Vous pourrez admirer la Porte Génoise, jadis unique entrée de la citadelle, les 5 bastions, dont celui de Sant' Antonu qui surplombe la plus vieille fontaine de la ville, ou encore les belles bâtisses de l'impasse Ettori. Ne manquez pas l'église Saint Jean-Baptiste, édifice de granit qui abrite de superbes vitraux, un spectaculaire Christ processionnaire, ainsi qu'un autel en marbre de Carrare. Juste à côté, datant de 1656, l'adorable chapelle Sainte-Croix conserve précieusement une croix de procession du XVII^e siècle et encore bien d'autres petits trésors.

Auprès des commerces nomades du pont de l'Oso ou au marché, le dimanche matin, vous trouverez de délicieux produits locaux : légumes, fromages de brebis, confitures, huile d'olive, charcuteries... Grimpez jusqu'à la tour Génoise pour profiter d'une vue époustouflante. Si vous pouvez louer un bateau, partez explorer les criques pour passer une journée de rêve sur les plages de Santa Giulia, Palombaggia ou encore Cala Rossa, paradisiaques avec leurs allures de lagon, aux eaux turquoise et aux étendues de sable blanc, prises d'assaut en été. À découvrir plutôt hors saison.

Découvrez la face montagnarde de la Corse-du-Sud dans l'Alta Rocca, l'arrière-pays sartenais. Dans la forêt de l'Ospedale, baignez-vous dans les piscines naturelles de Cavu. Sur le plateau du Coscione, vous pourrez goûter aux spécialités corses et dormir dans une ferme-auberge située dans une bergerie. Enfin, pas question de quitter la façade maritime sans vous rendre à Bonifacio, cette cité médiévale qui domine la Méditerranée du haut de son promontoire de calcaire. L'arrivée par la mer est sublime. Elle offre un beau panorama sur ce joyau perché sur une falaise où a été creusé l'escalier du roi d'Aragon et sur le Grain de sable, un rocher monumental. Vous pourrez ensuite mettre le cap sur Cavallo, une des îles Lavezzi, un paradis, et y dîner à La Ferme, une féerie absolue ! **F.O.**

à faire

SOLUTION DU JEUDI 3

1. Pont Saint-Bénézet
2. Charles Martel
3. Palais des Papes
4. Tarasque
5. Vaison-La-Romaine
6. Théodore Aubanel.

« Je me suis marié deux fois :
deux catastrophes. Ma première femme
est partie, la deuxième est restée. »

Francis Blanche

à faire 

Handwriting practice area with horizontal lines and a floral illustration at the bottom.

Clin d'œil

Dix minutes après
s'être couchée pour
la sieste, Jody, quatre
ans et demi, se relève :
« Le sommeil m'a
téléphoné. Il a dit qu'il
ne viendrait pas ! »

Mots croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					

Solution au dimanche 25 décembre

Horizontalement

1. Toujours à vif. Qui doit beaucoup au hasard. **2.** De mer pour le narval. Fruit tropical. Bien propre. **3.** Servi trop bas. Hommages religieux. Article indéfini. Dont les extrémités vont en s'élargissant sur l'écu. **4.** Bien élevés. Ne restes pas oisif. Prendre son tour au travail. A été radieux. **5.** Les faux sont bien réels. Il peut hanter une maison. Montre du mécontentement. **6.** Naît dans le bruit et les embrassades. Tables des églises. Eut comme des pieds de veau. Ville sur la Garonne. Lieu de perdition. **7.** Qui heurte un certain sens esthétique. Touchées. Réaction au froid ou à l'effroi. Précieuse adresse. **8.** Qui ont fait l'objet d'un prélèvement. Attrapée en courant. La France profonde. **9.** Degré musical. Méprise la censure. Équerres. Londres, Moscou, Paris, mais pas New York. **10.** Mot d'ordre. Article de presse. La pierre est son domaine d'activité. Causes de nombreux dégâts. Comme Usain Bolt. **11.** Entaillé. Fait mal quand on a du bien. Un homme gai. **12.** Patronne. Pour lui, pas de quartiers. Lit tout bas. **13.** Mises en éveil. Qui exprime la félicité. C'est-à-dire. Après un examen (au). **14.** Chevalier particulier. L'Europe des vingt-sept. Reliquat. Une ouverture naturelle. Unit les plats du volume. **15.** Agir avec finesse. Fameux rayon. Support de cinéma.

Verticalement

A. Ce que peut être la chose à ne pas faire. Serrer. **B.** Mettre en doute. Irisant. Opérateur logique. **C.** Pas indolent. Ne se pique plus. Son maître est au logis. **D.** Coule en Italie. Échelon. Bout de chemin éloigné. **E.** Assure la sécurité des coureurs. Grille-pain. **F.** Sans emploi. L'Irlande. **G.** Dans la conversation ou la conservation. Distancées. Bon pour ajouter. **H.** Possessif. Temps passé à lire... Donnera de l'éclat. **I.** Travail de philologue. Entrelacées. **J.** Sœur et épouse d'Osiris. Direction. Demi-lune. **K.** Précision horaire. Supporte bien des risées. Fatigué. Mesure angulaire. **L.** Pièce européenne. Elle avait sa noblesse. La langue du Coran. **M.** Aria. Comme une peau brûlée et desséchée. **N.** Tiens donc. Tête d'affiche. Entre deux points. Élément moteur. **O.** En observation. Adhère au club. N'importe qui. **P.** Envoyé spécial. Recouvert de glace. Unité astronomique. **Q.** Navigue en solitaire. Gamin de Paris. **R.** Miroir qui n'est pas de courtoisie. L'utopiste finit par s'y heurter. **S.** Cause de départ quand il est de retour. Le temps de l'aéroport. Capitale en Afrique. Reste en souffrance. **T.** Point brillant. Il n'excite pas son buveur. Il peut être pris par la lavandière. **U.** Poches de graviers. Figure symbolique d'anciens timbres-poste.

« Si vous dites toujours la vérité vous ne réaliserez jamais rien. »
Tahar Ben Jelloun

EN FORME

Les repas festifs : je change d'habitudes

Les repas de fête sont volontiers riches et gourmands. Si l'on a déjà une fâcheuse tendance aux problèmes gastriques (ballonnements, acidité, reflux), les « festins » de fin d'année n'arrangent pas les choses. Pas de panique ! Il suffit d'adopter les bons gestes pour optimiser la digestion.

Évitez de vous jeter goulûment sur votre assiette Mangez lentement, en mastiquant bien tous les aliments. Puis, évitez de vous resservir afin de savourer l'ensemble des mets sans vous sentir ballonné à la fin du repas.

Si le café du soir vous empêche de dormir, n'en prenez pas et préférez plutôt une bonne tisane aux vertus digestives.



© wilddrago/stock.adobe.com

Si, malgré tout, vous êtes sujet à des lourdeurs d'estomac, vous pouvez prendre du bicarbonate de soude ou du citrate de bétaine avant d'aller vous coucher. **C. A.**

à faire

D'un mot à l'autre

En regroupant et en mélangeant les lettres de chaque mot donné avec la lettre qui le suit, trouvez un second mot composé de sept lettres.

1 VITRES + I =

2 RURALE + I =

3 LIEVRE + M =

4 ABREGE + H =

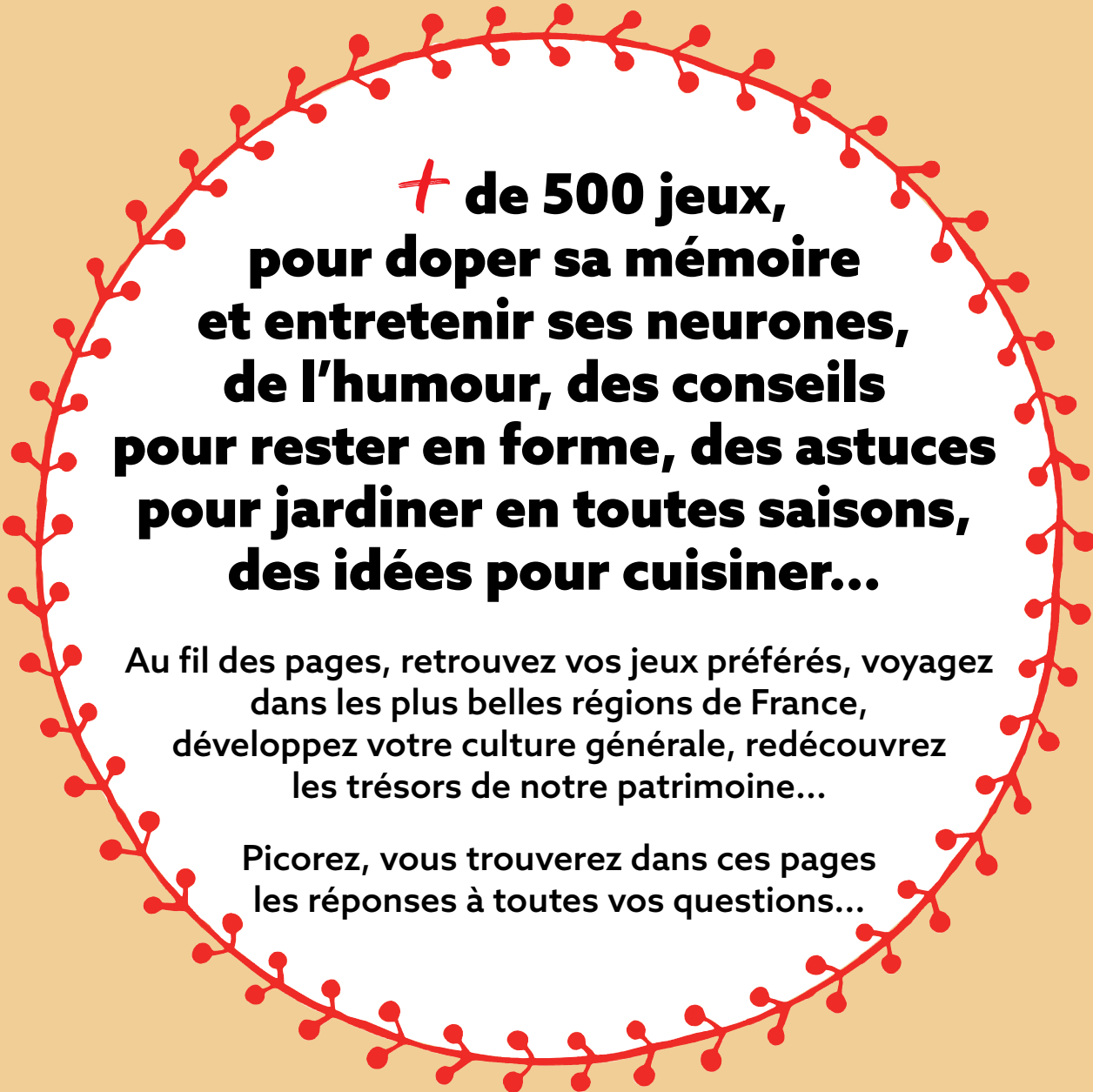
5 PINGRE + E =

SOLUTION : 1/ Visiter. 2/ Laurier. 3/ Vermell. 4/ Herbage. 5/ Peigner.

C'EST ARRIVÉ LE...

23 DÉCEMBRE 1970

La tour nord du World Trade Center est inaugurée. Sa jumelle, elle, le sera le 19 juillet 1971. Lancée à l'initiative du milliardaire David Rockefeller, la construction a duré quatre ans. Les tours disparaîtront lors de l'attentat du 11 septembre 2001. F. M.



**+ de 500 jeux,
pour doper sa mémoire
et entretenir ses neurones,
de l'humour, des conseils
pour rester en forme, des astuces
pour jardiner en toutes saisons,
des idées pour cuisiner...**

Au fil des pages, retrouvez vos jeux préférés, voyagez dans les plus belles régions de France, développez votre culture générale, redécouvrez les trésors de notre patrimoine...

Picorez, vous trouverez dans ces pages les réponses à toutes vos questions...

**Notre
temps**

notretemps.com

ISSN : 2112-2253

M 01623 - 9H - F: 19,90 € - AL



DOM : 19,90 € - Suisse : 29 Fs