



LA LETTRE D'INFORMATION

CONFINES, GARDONS LE LIEN #4

Bien Vivre

PASTILLES LAVE VAISSELLE :

Les pastilles de lave-vaisselle industrielles coûtent non seulement cher, mais elles génèrent des déchets avec leur surplus d'emballage. La solution ? Faire ses pastilles pour lave-vaisselle maison avec des ingrédients simples, naturels et économiques. C'est facile, rapide et un petit pas pour l'écologie en bonus.

Tuto vidéo : <https://www.750g.com/comment-faire-ses-pastilles-lave-vaisselle-maison-a28318.htm>

Ingrédients

- 100 g. Bicarbonate de soude pour nettoyer, récurer et désodoriser.
- 100 g. Cristaux de soude pour dégraisser
- 100 g. Acide citrique en poudre pour détartre et neutraliser le calcaire.
- 100 g. Gros sel pour détacher (à ajuster selon la dureté de l'eau, mais ici elle n'est pas dure)

Matériel

- Un saladier
- Une cuillère ou une fourchette
- Des moules en silicone ou bacs à glaçons
- De l'huile essentielle (citron, Tea tree, lavande,... au choix mais facultatif)
- Un bouchon de liège ou tout autre accessoire pour tasser les pastilles

Quelles précautions particulières ?

- L'acide citrique peut-être irritant. Si on a une peau fragile, on le manipule avec soin en portant des gants.
- On ajoute l'eau et les huiles essentielles petit à petit pour éviter que le mélange ne mousse.
- On ne force pas sur l'eau pour obtenir une pâte, la préparation doit être humidifiée simplement.
- Pour obtenir de jolies pastilles qui ne s'effritent pas, on tasse fortement les pastilles.

Comment faire ?

- Dans un saladier, mélanger les poudres. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle si on le souhaite, mélanger à nouveau et pulvériser la préparation d'un peu d'eau.
- Mélanger et répartir ensuite la poudre obtenue dans les moules ou bacs à glaçons. Pulvériser en surface et tasser fortement les pastilles. Au besoin, ajouter de la poudre et pulvériser d'eau puis tasser à nouveau.
- Laisser sécher quelques heures, au mieux 24h avant de démouler.
- Stocker dans bocal hermétique et à l'abri de l'humidité. Des pots à confiture vides feront très bien l'affaire.

CUISINE :

C'est Maryse qui propose cette recette de **Gâteau aux Noix**, légère et sans farine

les Ingrédients :

3 œufs, 125 g de cerneaux de noix, 100 g de sucre, 1 c. à s. de Maïzena, 1 c. à s. de rhum (facultatif)

la Recette :

Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajouter la maïzena, le rhum, les noix hachées et les blancs battus en neige. Beurrer abondamment le moule (ou mieux utiliser un moule souple). Cuire 30 minutes (thermostat 5 à 6). Démouler tiède et (facultatif) napper de chocolat. Décorer avec des cerneaux. Et régalez-vous !

MEDITATION :

Ce n'est pas à proprement parler une méditation, même si après la présentation des intervenants puis avant le lancement et après l'échange on en retrouve des codes.

Il s'agit d'un beau moment de partage entre deux anciennes traditions de sagesse : Kogi (représenté par Eric Julien) et Bouddhiste (représenté par Phil Dat Phan).

Où l'on parle d'un monde fondé sur l'humilité, la sobriété, la lenteur et le partage. Un monde où les joies profondes sont plus désirées que les plaisirs éphémères. Un monde plus équitable, plus fraternel, davantage relié à la Terre.

<https://www.mybebooda.com/replay-webinaire-les-peuples-premiers-nous-guident-dans-la-mutation-avec-eric-julien-et-dat-phan-mardi-8-decembre/>

Culture

Français :

- Dictée. Corrections et explications de Gisèle sont ici :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/correction-obama-3.pdf>

le nouvel exercice est là. Ça prête à sourire, quoique. Mais il y a du boulot !

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Dictee-4.pdf>

- Un peu d'histoire sur la construction des mots. D'où viennent les noms que l'on utilise pour les jours de la semaine ? Gisèle nous gâte, avec même un regard sur quelques pays voisins.

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Les-noms-des-jours-de-la-semaine.pdf>

- Voici quelque chose qui va rappeler des souvenirs à ceux qui ont participé à notre première séance publique de Français, René nous fait retrouver les homographes, homophones ou non, et autres bizarreries de la langue française

https://c.gmx.fr/@751724209578705068/ACum_1sYQnyEZRP_hqOKNw

Circulez, il y a à voir !

André nous communique une information qu'il est utile de connaître lorsqu'en voiture, voire en 2 roues, nous rencontrons ce signal.

A-t-il une existence réglementaire ?

Quoiqu'il en soit, il est utile d'éveiller nos sens si l'on doit le croiser.

Ce symbole nous indique que son porteur est sourd ou malentendant



- André nous alerte sur la **Sécurité Routière**, avec ces 2 communications qui nous viennent de Suisse. *ATTENTION, certains passages peuvent choquer les personnes sensibles !*
Quelque soit votre mode de déplacement, soyez vigilants !

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Prevention-routiere-Suisse-1.mp4>
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Prevention-routiere-Suisse-2.mp4>

Souvenirs, souvenirs :

Savez-vous que nous sommes entrés dans l'hiver météorologique le 1/12, ce jusqu'à fin février (la période la plus froide de l'année de l'hémisphère nord), alors que pour nos calendriers, la saison hivernale commencera le 21 décembre pour 3 mois.

Météo France nous donne 5,4° de température moyenne de l'Hexagone pour cette période. Depuis 1900, l'hiver le plus chaud enregistré a été de 8° (2015-2016) et le plus froid a été de 0,7° (1962-1963)

A l'évidence, **1956 était pas mal non plus !** Voyez ces images transmises par René :

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/hxFKbi7ESEW3AjNnl8A81Q>

Et, parce que c'est de saison, il nous propose également **un petit tour des sapins de Noël du Monde :**

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/wHee4B4iTbKJzJew722B7Q>

VRAI / FAUX ?

Faire la part du Vrai et du Faux dans les communications auxquelles l'on accède est travail difficile. Face à la surabondance d'informations, non sourcées, dont les auteurs n'ont aucune obligation déontologique (à l'inverse des journalistes) mais généralement un intérêt qui peut-être mercantile, politique, idéologique voire religieux, comment s'y retrouver ?

Presse écrite, radio et télévision développent de plus en plus des articles spécifiques qui vise à démasquer ces « fake news », fausses nouvelles, infox comme : les décodeurs, désintox, check news, les observateurs, AFP factuel, info-infox, hoaxbuster...

Le phénomène n'est pas nouveau, mais la surabondance de la communication et le développement des outils qui facilitent la tromperie le rendent très préoccupant. Illustrations :

En image fixe, avec des images de Lénine haranguant la foule le 20 mai 1920. A gauche l'image originale comprend sur les marches de l'estrade Trotski, alors ministre de la guerre, qui sera assassiné sur ordre de Staline en 1940 et Kamenev, du politburo, qui sera fusillé en 1936. Ils dérangeaient sur la photo, ils ont disparu dans la diffusion (à droite).



En vidéo, les moyens techniques ont évolué. Voyez ce que l'on peut faire dire à D Trump. Vous êtes avertis que c'est faux, mais c'est si réaliste !

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/VID-2-Trump-1.mp4>

Voici 3 documents issus du web. Bien que dans ce cas, que ce soit vrai ou faux ne prêche pas Conséquence, cela interroge sur notre possible manipulation :

- le 1^{er} par René, toutes ces très belles images nous paraissent réelles, pourtant il y a quelques fabrications virtuelles d'artiste et/ou d'architecte. Lesquelles ? Difficile à dire !
https://c.gmx.fr/@751724209578705068/x17jKlv5QuCBzV_VMuB9UQ
- le second d'André, qui nous transmet un feu d'artifice tiré au Teich. N'est-il pas trop parfait pour être vrai ? Y a-t-il un technicien des feux parmi nous pour arbitrer ?
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/feu-dartifice.mp4>
- Le troisième nous vient de Gisèle. C'est un merveilleux document sur l'origine des chiffres. La poésie est très jolie. Faut-il douter ? Y a-t-il quelqu'un parmi nous, ou de l'entourage, qui puisse confirmer ou infirmer la vérité de cette présentation ?
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/Qrn3HMuXTk6XMnLCPxAIKQ>

Autour des Mots

**Vous écrivez des poèmes, des haïkus ..., cette rubrique est pour vous et pour nous !
Anonymement ou pas, envoyez-nous vos écrits**

René a la plume légère, homme de mots et d'actions, il nous propose divers textes qui s'inscrivent dans le territoire et dans l'histoire de la Vendée.

de sa propre main

- un poème sur Jard :
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/JARD-SUR-MER-LE-PORT-DE-JARD-PLEURE-DECEMBRE-2020.pdf>

des acrostiches (définition : un poème, une strophe ou une série de strophes fondés sur une forme poétique consistant en ce que, lues verticalement de haut en bas, la première lettre ou, parfois, les premiers mots d'une suite de vers composent un mot ou une expression en lien avec le poème.)

- un acrostiche sur Jard :
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/JARD-SUR-MER-DECEMBRE-2020.pdf>
- un acrostiche sur Clémenceau :
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/ACROSTICHE-CLEMENCEAU-6-DECEMBRE-2020.pdf>

un/des acrostiche(s) vous intéresse(nt) ? **René se met à votre disposition pour en produire sur la base des noms ou prénoms qu'il vous plaira.**

Faites-nous la demande et nous vous transmettrons ses coordonnées.

à plusieurs mains, ce livret, « **la naissance de talmonzaure** » est un joli tout :

- une histoire à partager avec nos petits enfants (des primaires de Talmont sont intervenus)
- une histoire des découvertes de traces de dinosaures sur la plage du Veillon
- un livre où vous pouvez travailler votre anglais (il comprend la traduction anglaise)
- des illustrations, par les enfants, accompagnent l'histoire
- Un atelier de poterie est proposé

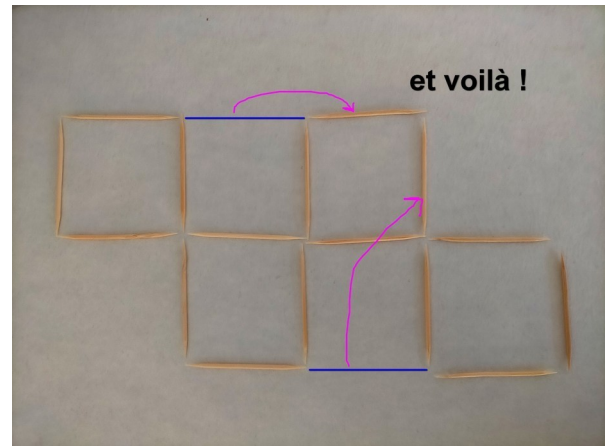
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/LA-NAISSANCE-DE-TALMONZAURE-DECEMBRE-2020.pdf>

Détente - Jeux

LES REPONSES AUX JEUX PRECEDENTS

la Devinette de Gisèle :
la réponse était, 600 m
(il est assis sans mètre)

l'Énigme de Manipulation
de Jacques :



NOUVELLES QUESTIONS

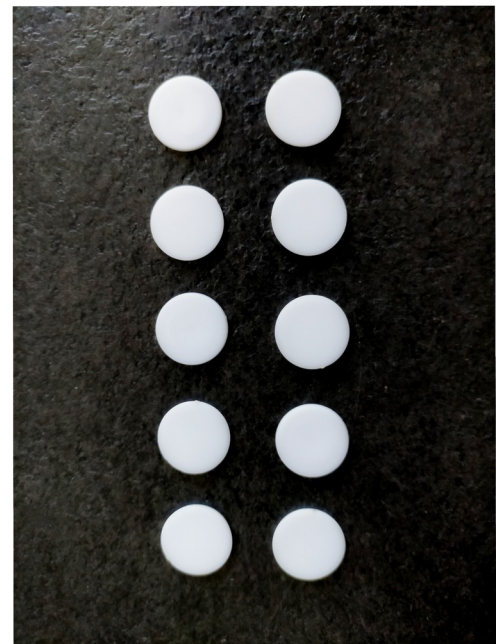
une Énigme de Manipulation, par Jacques :

*Disposez ces 10 pions en réalisant 5 alignements
formés chacun de 4 pions*

une Devinette, par Gisèle :

*Enlevez-moi ma première lettre, enlevez-moi ma
2ème lettre, enlevez-moi toutes mes lettres et je serai
toujours le même. Qui suis-je ?*

**Observez, cherchez ! La réponse dans la prochaine
édition.**



POUR RIRE, SOURIRE :

Enseignement :

- Voici une présentation qui ne manque pas d'humour et que nous ont transmis Jacqueline puis René. Les peintres nous font une restitution de « **la vie des profs** ».

http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/La_vie_des_profs_à_travers_lart1.pdf

- Cette fois-ci, une étude de l'**évolution de l'enseignement en mathématique** à travers les années.

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Un-probleme-vu-sous-differents-enseignements.pdf>

Circulation, ou plutôt stationnement :

Si vous essayez, dites-nous si ça a marché auprès des « aubergines » :-)

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/stationnement-benny-hill.mp4>

QUIZ :

On continue de découvrir **la France en image**, au travers de ce Quiz remis par Gisèle.
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/pRkWBIaHsa-M0BESEdGxYg>

Informatique

Jean Marie propose une révision au travers de ce Quiz.

A vos claviers pour trouver les réponses qu'il vous donnera dans la prochaine édition
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/quizz-n°3b.pdf>

Loisirs Créatifs

SCRAP :

Madeleine et Danielle ont pensé à l'emballage de friandises ou autres Elles vous soumettent un exercice de cartonnage - scrap sans matériel particulier ... votre imagination permettra de réaliser une décoration extérieure.



Pour la structure : du papier cartonné blanc, pour la déco du papier cartonné de couleur découpé, ou dessiné, peint sur la base, voire des motifs autocollants ou collés découpés dans un magazine. Un bout de ruban pour la tirette et l'emballage.

Le patron est ici :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/128186243a.jpg>

Le tuto est accessible là :

<http://www.dames2scrap.fr/archives/2020/12/05/38688531.html>

COUTURE :

Viviane et Martine vous soumettent deux propositions qui peuvent être forts utiles et compléter le cadeau du portable. La période n'est-elle pas favorable à ce type de cadeau, en renouvellement ou équipement des plus jeunes ?



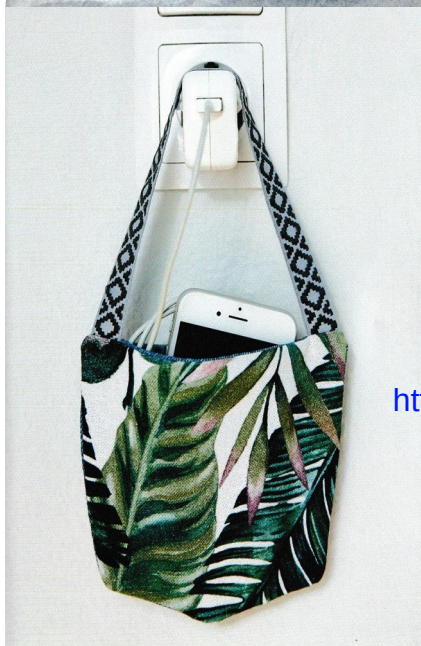
« l'étui de portable »,

Perdus dans le sac au milieu du trousseau de clés, les écrans sont si fragiles ... L'étui peut être utile à la prolongation de la durée de vie de l'équipement !

- le tuto :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/etui-de-portable-texte.jpg>

- il n'y a pas lieu d'avoir de patron



« la station de recharge »,

on n'a pas toujours un plateau de meuble, une étagère ... et posé au sol ça peut être risqué. Voici une proposition astucieuse !

- le tuto :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/station-de-recharge-texte.jpg>

- il n'y a pas lieu d'avoir de patron

Pour finir, rappelez-vous que **nous comptons sur vous pour alimenter ces pages.**

Également, **si vous avez des soucis pour mettre en œuvre tel ou tel projet proposé, n'hésitez pas à nous contacter soit par mail, soit par courrier aux adresses ci-dessous :**

contact@les4e.fr

15 allée Marcel Bocquier -Aubigny

**aux contributeurs de cette 4ème édition de « Confinés, on garde le lien »
MERCI**