



# LA LETTRE D'INFORMATION

**CONFINES, GARDONS LE LIEN #6**

## l'Association

Voici un diaporama qui a circulé dans le réseau de René et qu'il nous propose aujourd'hui. Les 4'E se font volontiers porteurs de ce message que nous partageons en ces temps d'isolement !

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/bfAXvwy8RiqEUiUFDS5nuA>

## Bien Vivre

**DENTIFRICE** : Voilà un produit que quelques-uns d'entre nous ont fabriqué collectivement. L'esprit est toujours de faire soi-même, d'éviter au maximum un certain nombre de composants nocifs ou problématiques pour la santé et puis cela s'avère moins cher !

**en pâte** : pour un petit pot de dentifrice (à garder 3 mois maximum):

- 4 bonnes cuillères à soupe d'argile blanche fine
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- un peu d'eau pour obtenir une texture crémeuse

*Avertissement pour l'huile essentielle : elle n'est pas recommandée aux enfants ni aux femmes enceintes. Vous pouvez y substituer un hydrolat.*

autres informations :

- pour des gencives fragiles, de l'huile essentielle de clou de girofle aura un effet apaisant et protecteur.
- L'huile de coco qui va vous permettre de retrouver une texture agréable a un bilan carbone important, alors tout comme l'huile essentielle qui demande beaucoup de ressources, elle est à utiliser avec parcimonie. Nous la conseillons car ses propriétés antibactériennes renforcent l'efficacité anti-caries de ce dentifrice, et lui confère une texture plus facilement adoptable par tou·te·s

tuto vidéo :

<https://www.edeni.fr/passer-au-zero-dechet/faire-son-dentifrice-maison-recette-saine-et-ecologique/#definition>

## en poudre :

### les ingrédients :

- Argile blanche (kaolin) → 3 cuillères à soupe rase
- Carbonate de calcium → 2 cuillères à soupe rase
- Siwak en poudre → 2 cuillères à soupe rase
- Lithotamne → 1 cuillères à soupe rase
- Huile essentielle de menthe verte → 18 gouttes

*Avertissement pour l'huile essentielle : elle n'est pas recommandée aux enfants ni aux femmes enceintes. Vous pouvez y substituer un hydrolat. Il est également possible de se passer de l'huile essentielle de menthe verte ou de choisir d'en mettre une autre à la place selon le goût et/ou les propriétés que vous recherchez.*

### autres informations :

- le siwak est utilisé comme dentifrice depuis longtemps en Afrique, où on en mâche les branches avant de s'en frotter les dents.
- le lithothamne est une poudre à base d'algues riches en minéraux. Il est possible de ne pas en mettre, alors il faudra diminuer le nombre de gouttes d'huile essentielle en n'en mettant que 14.

### préparation :

Il suffit de mélanger tous les ingrédients de préférence dans un mortier. Attention aux courants d'air durant la préparation, les poudres étant très fines, elles peuvent s'envoler facilement. Le port d'un masque et de lunettes sont conseillés. En cas de contact avec les yeux rincer abondamment à l'eau claire. Conserver votre dentifrice en poudre dans une boîte hermétique.

utilisation : humidifier votre brosse à dent et saupoudrez un peu de poudre dentifrice (l'équivalent d'une pointe de couteau suffit) à l'aide d'une petite cuillère, par exemple. Ne trempez pas votre brosse à dent humide directement dans la poudre. Brossez-vous les dents comme d'habitude.

**CUISINE** : C'est la pleine période des oranges et des courges, alors voici une petite recette pour les gourmands ! C'est Ariane qui nous livre sa recette de **Confiture Potimarron / Oranges**

### les ingrédients : pour environ 6 pots

- 1kg de potimarron
- 250 g d'orange
- 1,250 kg (ou moins si on le souhaite) de sucre en poudre ou de sucre de coco.

*Le sucre peut être remplacé par du sucre de bouleau ou du fructose pour ceux qui font attention à leur glycémie. Il faudra alors diviser les doses de sucre par 2*

### préparation :

- Laver et essuyer les oranges.
- Les placer dans une marmite d'eau (avec la peau) et faire bouillir 1/2 heure.
- Les refroidir en les passant plusieurs fois dans l'eau froide pour enlever l'amertume.
- Les couper en tranches (avec la peau).
- Remettre les oranges dans la marmite avec 250g de sucre et un peu d'eau et faire bouillir jusqu'à la transparence de celles-ci.
- Ajouter le potimarron coupé en petits morceaux, avec 1kg de sucre.
- Laisser cuire et réduire pendant 45 min. Cela devient très mou, on peut alors écraser la préparation en laissant les oranges entières.
- Mettre en pot et stériliser.

**Arrêter de fumer** : une communication qui détonne. Les Suisses nous avaient fait une démonstration avec la sécurité routière ; cette fois l'on croit être parti sur du trafic de déchets dangereux, oui, mais ... Merci André :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/tabac-Suisse.mp4>

## Culture

### **FRANCAIS :**

la correction de la dictée précédente : c'était un joli texte qui nous raconte un peu de la jeunesse algérienne de Camus. Les explications sont apportées par Gisèle :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/correction-dictee-camus.pdf>

le nouvel exercice est là : d'une part, l'on change de forme, d'autre part, on aborde le sujet compliqué du pluriel -essentiellement des noms composés-. Cette fois, c'est un quiz qu'André nous a transmis. A la fin de celui-ci, vous trouvez quelques unes des règles qui s'y appliquent :

[https://c.gmx.fr/@751724209578705068/UcUe\\_Zd2QPiPSDsL\\_\\_I7\\_A](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/UcUe_Zd2QPiPSDsL__I7_A)

pour aller plus loin sur ces pluriels, Gisèle nous a développé cette question du pluriel des noms composés. On ne les croise pas tous les jours, alors il faut probablement raviver notre mémoire ... c'est par ici :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Le-pluriel-des-noms-composes.pdf>

**SOUVENIRS, SOUVENIRS** : Nous n'avons pas connu ce Paris ci. La dynamique du changement est toujours enclenchée ...

construction du métro parisien : fin du XIXème siècle, les moyens techniques n'étaient pas ceux d'aujourd'hui et pourtant, ils l'ont fait :

[https://c.gmx.fr/@751724209578705068/ltGI\\_QkiQkuKGQjyZEty6w](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/ltGI_QkiQkuKGQjyZEty6w)

Le vieux Paris : l'a photographie n'avait que quelques dizaines d'années, et l'on fixait sur les plaques la vie de la cité :

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/qaBOTP4dQ4iYoDShgVqOyg>

### **MUSIQUE :**

Alain a plus d'un titre dans sa besace, il nous en livre un nouveau. Non, il ne vit pas à la montagne ou dans des contrées reculées, mais bien près de la côte qui l'inspire. Il nous emmène dans une *jolie ballade* avec « promenade sentimentale » :

- le texte et la partition :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/promenade-sentimentale-b.pdf>

- le chant accompagné :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/promenade-sentimentale.mp3>

Violoniste de génie, Ara Malikian est un Arménien qui a grandi au Liban, a étudié la musique en Allemagne et en Angleterre, et vit actuellement en Espagne. Trop beau

<https://www.youtube.com/embed/YysqP9yCgjlw?ecver=1><https://www.youtube.com/embed/YysqP9yCgjlw?ecve>

les Années SLC avec 47 chanteurs et chanteuses des années 1960. Une proposition d'André :  
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/47-chanteuses-et-chanteurs-.mp4>

**ANIMAUX** : de compagnie -ou pas- on a souvent un regard tendre sur les animaux et ils nous le rendent bien. Entre eux aussi il peut y avoir beaucoup de tendresse -mais pas que-.  
André et René nous les présentent sous différents angles :

« Piéta » animale :

[https://c.gmx.fr/@751724209578705068/ba-9y0DIQQi\\_qx2M0ILZ-A](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/ba-9y0DIQQi_qx2M0ILZ-A)

la relation entre animaux que l'on imagine pas naturelle :

- en positif : <http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Plus-que-mignon.mp4>
- en négatif : <http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Il-y-a-des-teigneux-partout.mp4>

la relation de l'animal à son maître :

- les câlins : <http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/chats.mp4>  
[http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Les-calins-du-matin\\_0111.mp4](http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Les-calins-du-matin_0111.mp4)
- même avec un taureau :  
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Il-y-a-des-teigneux-partout.mp4>  
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/1-Le-baiser-du-taureau.mp4>
- le sport : <http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/yoga-a-2.mp4>

au Guinness des Records ?

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/fr4oQvL-Q6i-yaloxbASJA>

**CINEMA** : Jacqueline nous propose cette pépite qui est un long documentaire (1h25) sur un sujet qui manque sûrement à quelques-uns d'entre nous : la danse traditionnelle. Cela s'appelle « **le Grand Bal** » C'est un regard sur un festival qui se déroule à Gennetines, dans l'Allier.

Pour que vous ayez une forte envie de voir ce film, je vous livre la conclusion du commentaire de Dorothé Barba -France Inter- :

*« De ce film, surtout, se dégage une immense joie. Mes scrupules, finalement, étaient absurdes : évidemment qu'il faut mettre des images sur le manque. Ce film va vous émouvoir si vous aimez danser, que ce soit en bal folk ou en boîte de nuit, ou encore à des fêtes chez des amis. Car il rappelle que les êtres humains ont un besoin impérieux d'être touchés, de se laisser porter par la musique, et de faire tourner le monde autour d'eux »*

la page de France Inter est ici :

<https://www.franceinter.fr/emissions/capture-d-ecrans/capture-d-ecrans-11-janvier-2021>  
le film est disponible, gratuitement (jusqu'au 4 février), sur la plateforme KUB au bout de ce lien :  
<https://www.kubweb.media/page/le-grand-bal-europe-gennetines-leaditia-carton-etoile-scam/>

## Autour des Mots

### ENSEIGNEMENT et ACROSTICHE (Suite)

Dans notre dernier envoi, nous suggérons avec humour que les enfants n'apprenaient plus grand-chose à l'école. Dimanche, l'une de mes petites-filles (c'est Gisèle qui parle) qui lisait avec beaucoup d'intérêt les activités proposées dans notre dernière lettre m'a dit :

« Un acrostiche, je sais ce que c'est, j'en ai composé un, à l'école primaire, tu veux que je te le dise »

le Voici :

**Endroit**  
**Cruel**  
**Où**  
**Les**  
**Élèves**  
**Souffrent**

C'est René qui nous a conduit vers les Acrostiches. Il est très à l'aise et prolifique sur cette forme d'expression. C'est sa façon d'exprimer ses vœux, d'y jeter ses révoltes et d'y projeter ses espoirs. Vous trouvez aussi des poèmes et même un palindrome (2002) !

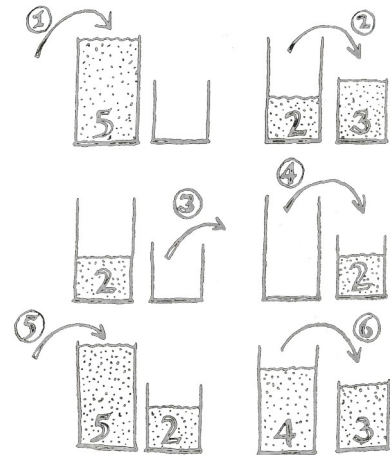
Voyez ce qu'il en fait depuis plus d'une vingtaine d'année :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/LIVRET-DECADE-POETIQUE-2021.pdf>

## Détente - Jeux

### LES REPONSES AUX JEUX PRECEDENTS :

- la devinette de Gisèle, la réponse était :  
*c'est une décapotable*
- l'énigme de manipulation de Jacques →



### NOUVELLES QUESTIONS :

- L'énigme de Gisèle, signée Voltaire

*Cinq voyelles, une consonne,  
En français composent mon nom  
Et je porte sur ma personne  
De quoi l'écrire sans crayon.  
Qui suis-je ?*

- L'énigme de Jacques : l'échelle

*Sur un chantier, le compagnon se trouve sur  
le barreau central d'une échelle. Il doit grimper  
jusqu'en haut. Il gravit 3 barreaux mais, pris de  
vertige, redescend de 5 barreaux. Recouvrant son  
courage, il monte alors 7 barreaux. Après un  
temps d'arrêt pour reprendre son souffle, il gravit  
les 6 derniers échelons. Il est alors arrivé.*

*Combien de barreaux possède l'échelle ?*

### Pour RIRE - Spécial COVID :

Certes, mieux vaut ne pas être touché par la « bête » ! N'empêche qu'il faut aussi se détendre, ne pas crier avant d'avoir mal. Rions plutôt, avec les propositions de René :

en chanson : avec Pierre Perret qui nous interprète « le virus à maman »

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/virus-et-maman-pperret.mp4>

en peinture, on peut faire dire beaucoup aux tableaux. Les guides conférenciers nous l'assurent :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/confinement-ce-que-lart-nous-en-dit.mp4>

Et maintenant les propositions d'André :

un sketch, qui pourrait bien venir de Vendée :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Cabaret-Covid.mp4>

un dessin animé culte, détourné par le monde de la culture :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/covid-fermeture-cine.mp4>

# Informatique

des difficultés avec l'informatique ? Vous n'êtes pas le seul. C'est ce que l'on nous dit avec cette chanson illustrée : [https://c.gmx.fr/@751724209578705068/CDZotZnISHi\\_G8KGtUfisQ](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/CDZotZnISHi_G8KGtUfisQ)

le point de votre connaissance en informatique en 10 questions proposé par Jean Marie : [https://c.gmx.fr/@751724209578705068/CDZotZnISHi\\_G8KGtUfisQ](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/CDZotZnISHi_G8KGtUfisQ)

converser en vidéo via le net : Vous connaissez peut-être Duo (Google) ou Skype (Microsoft) qui, pour fonctionner, nécessitent l'installation d'une application. Ces monstres d'entreprises ne sont peut-être pas trop regardants sur le recueil de nos données personnelles.

Framatalk ne nécessite ni inscription, ni l'installation d'une application. Ce service relève des outils libres et ne recueille aucune donnée liée aux conversations, tout se passant directement entre les participants à la conversation.

Jean Marie vous livre un tuto pour l'utilisation, et c'est très simple :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/tuto-framatalk.pdf>

---

## Loisirs Créatifs

**COUTURE** : Viviane et Martine vous proposent la confection facile d'un **poncho doudou à col cheminée**. En cette saison, ce peut-être bien utile à la maison par temps très froid, en extérieur avec des températures mitigées !



le tuto est ici :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/poncho-tuto.jpg>

le schéma est là :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/poncho-schema.jpg>

**SCRAP** : Danielle et Madeleine vous proposent de réaliser un **emballage cadeau de bouteille**. Une idée fort originale ; combien de fois celle-ci passe de la main à la main ! Vérifiez toutefois les dimensions de votre bouteille car ça elles ne sont pas toutes de forme identique et, au besoin, ajustez les dimensions indiquées ! **Le tuto est ici :**

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/emballage-bouteille.pdf>

---

**aux contributeurs de cette 6ème édition de « Confinés, on garde le lien »  
MERCI**