



LA LETTRE D'INFORMATION

CONFINES, GARDONS LE LIEN #7

l'Association

René partage un document que nous reprenons à notre compte pour dire MERCI à ceux qui l'alimentent et MERCI à ceux qui s'en saisissent. On essaie qu'il y en ait pour la diversité de goûts. Vous y piochez ce qui vous intéresse et laissez le reste, c'est la loi du genre !

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/uRW0pkfCQSyzFgysFek2ZQ>

Bien Vivre

Nous ne saurions valider ou non les propos qui sont tenus, mais voulons croire aux vertus des scientifiques, de l'expérience accumulée, du bon sens ... Croyez ou non à ce qui est proposé, au besoin sollicitez l'avis de votre médecin lors d'une prochaine rencontre !

COVID : Dans la lettre 6, le COVID était abordé avec humour. Cette fois, c'est de la science

- la télévision Suisse produit un très bon document explicatif sur le COVID et ses possibles effets
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/covid-explique.mp4>
- ici, une explication, en BD, sur les théories d'approche des vaccins transmis par Martine
https://c.gmx.fr/@751724209578705068/LZPYE4MrRIWoOZpg7P2U_g

Un CORPS SAIN :

le laurier : C'est André qui nous partage cette connaissance venue de son réseau

Beaucoup de femmes ajoutent des feuilles de laurier aux aliments, en particulier à la viande rouge et à la viande de volaille. Je ne sais pas pourquoi les feuilles de laurier sont ajoutées à la nourriture ? L'on dit généralement aromatiser la nourriture. Mais si vous faites bouillir les feuilles de laurier dans un verre d'eau et que vous les goûtez, elles n'auront aucune saveur.

Alors, pourquoi mettez-vous des feuilles de laurier dans la viande?

L'ajout de feuilles de laurier à la viande transforme les triglycérides en acides gras mono insaturés. A des fins de confirmation, expérimentez: Couper un poulet en deux et cuire chaque moitié dans une casserole en plaçant une feuille de laurier sur l'une, aucune sur l'autre. Observer la quantité de graisse dans les deux casseroles.

Des études scientifiques récentes ont montré que les feuilles de laurier présentaient de nombreux avantages, aidant à se débarrasser de nombreux problèmes de santé et maladies graves :

- la feuille de laurier traite les troubles digestifs et aide à éliminer les grumeaux. Brûlures d'estomac, Acidité, Constipation.
- elle régule les selles en buvant du thé chaud au laurier.
- elle baisse la glycémie et la feuille de laurier est également un antioxydant.
- elle permet au corps de produire de l'insuline en le mangeant ou en buvant du thé au baies pendant un mois.
- élimine le mauvais cholestérol et soulage le corps des triglycérides.
- très utile dans le traitement du rhume, de la grippe et de la toux sévère car c'est une riche source de vitamine "C". Vous pouvez faire bouillir les feuilles et inhaler la vapeur pour réduire la gravité de la toux.
- la feuille de laurier protège le cœur des attaques car elle contient des composés protecteurs cardiovasculaires.
- riche en acides tels que l'acide caféique, la quercétine, et l'eugénol, substances qui empêchent la formation de cellules cancéreuses dans le corps.
- élimine l'insomnie et l'anxiété, si pris avant le coucher, vous aide à vous détendre et à dormir paisiblement.
- boire une tasse de feuilles de laurier bouillies deux fois par jour brise les calculs rénaux et guérit les infections ...

en résumé, les apports du laurier sont : Source d'antioxydants, Peu calorique, Remplace le sel dans les régimes hyposodés, Antiseptique, Antibactérien.

Un ESPRIT SAIN :

Un regard sur la VIE, au travers de phrases de personnages célèbres -et moins célèbres- d'ici -ou d'ailleurs-. Document transmis par René :

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/FG6-xTAFTXqHi44Qv-lthw>

Culture

CENT et ses homophones :

J'ai acheté **CENT** masques, une centaine de masques. Du latin « centum », « C » (le chiffre romain)

- **les cent** masques achetés. (« cent » est invariable)
- j'ai acheté **quatre cents** masques (« cent » multiplié s'accorde)
- j'ai acheté **quatre cent vingt** masques (avec « plus vingt » : pas d'accord)

SANS : du latin « sine » ; (préposition) qui *marque l'absence, la privation* :

- **sans** argent. Des **sans-abri** (invariable) mais des **sans-culottes**
Qui *marque aussi la condition négative* : **sans** vous.
« Non sans » = avec. **Non sans** peine : avec peine.

SENS : (nom commun) ; *le bon sens, la bonne direction*. On prononce le s final.

Attention : **Sens** dessus, dessous : *en désordre* et non **sans** vêtement.

SENS : (verbe sentir) : je **sens**, tu **sens**, il **sent**

S'EN : il **s'en** souvient : *il se souvient de cela*. **S'en** est toujours suivi d'un verbe.

C'EN : **c'en** est trop ; *c'est trop, cela est trop*.

SANG : (nom commun). Du latin « sanguis , sanguinis » d'où le « g ». **Sanguin, sanguinolent**

SEN : *le centième du yen*.

exercice d'application :

Il partit ... mot dire / Pendant les soldes, il y a jusqu'à cinquante pour ... de réduction / Cette cave ... le renfermé / ... rend-il compte ? / ... est trop, tu exagères / Mon ... n'a fait qu'un tour / Il continuait à rouler, ... se rendre compte de l'heure / Ils se sont esquivés ... qu'on ... doute / Ce cheval est un pur- ... / Il a toujours eu le ... des réalités / Il ne se ... pas la force de continuer / Paul a mis son tricot devant derrière. / Elle ... est fait un collier. / Pourquoi ... défend-il ?

DICTÉE : Gisèle, après cet exercice sur les homophones de « cent », revient sur une dictée. Elle propose un texte de Jean-Marie Le Clézio, extrait de « l'enfant de sous le pont » (2000)
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/04-Un-beau-matin-2.pdf>

l'accord du PARTICIPE PASSE :

le participe passé employé avec ETRE s'accorde avec le sujet :

La séance est terminée. *C'est la séance qui est terminée / Les gens sont sortis. Ce sont les gens qui sont sortis / La décision a été prise, la décision avait été prise (été : verbe être)*

le participe passé employé avec AVOIR s'accorde avec le complément d'objet direct s'il est placé avant, jamais avec le sujet.

Ils ont étudié. Elles ont étudié ; *Quoi ? rien ou on ne sait pas, donc pas d'accord / Les règles qu'ils ont étudiées sont utiles. Ils ont étudié quoi ? « que » qui remplace règles féminin pluriel / Ces règles ils les ont retenues. Ils ont retenu quoi ? « les » qui remplace règles toujours féminin pluriel.*

exercice d'application :

Les arbres que j'ai plant..., je les ai choisis...moi-même / les promeneurs ont déniché...des fraises des bois et les ont savour...à leur retour / les objets seront rang...dans le coffre / Quelques troncs avaient été coup...et utilis... pour une charpente / J'imagine quelles émotions il a ressent...

SOUVENIRS, SOUVENIRS :

Ils vivaient à la maison, parfois, ou nous les retrouvions le temps des vacances. De nos grands parents, combien de fois a-t-on entendu ces expressions ? Merci André
https://c.gmx.fr/@751724209578705068/13m0LB2_TZWLWJYu1mcB1g

Aujourd'hui, intervenir sur son véhicule, avec l'électronique, les équipements techniques sophistiqués,... devient quasi impossible sans les équipements de diagnostic, outils spéciaux, etc ... Pourtant, il fut un temps où intervenir sur sa 2CV, sa 4L ... était un jeu d'enfant. Cinq (5) minutes pour remonter une 2CV, à 2 personnes. Qui dit mieux ? Merci René

http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Etonnante_2_CV.mp4

MUSIQUE :

Alain, nous livre un nouveau titre : « si tu ne m'aimais plus ». C'est plus dramatique. La mer, la côte sont toujours là, mais sous leurs côtés sombres, menaçants ... Au passage, lui que l'on voyait gratter les cordes, nous montre aussi ses capacités sur les claviers électroniques. Écrire, composer, jouer, arranger, chanter ... un artiste complet en somme.

le texte : <http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/si-tu-ne-maimais-plus-1.pdf>
la chanson : <http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Si-tu-ne-maimais-plus-1.mp3>

René nous livre divers morceaux musicaux

- le thème d'un film de 1954 : « Johnny guitare »
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Johnny-Guitare1.mp4>

- Brassens (paroles et musique de Jean Boyer - 1945) : « pour me rendre à mon bureau »
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/PourmerendreamonbureauBrassens1-1.mp4>
- 3 enfants russes interprètent : « sous le ciel de Paris ». C'est tellement surprenant !
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/sous-le-ciel-de-paris-par-des-enfants-russes.mp4>

CINEMA :

Jacqueline, dans la dernière lettre, nous donnait l'accès à « le Grand Bal », ainsi que quelques commentaires, sur ce film, issus d'une émission de France Inter.

1h30 pour parler et rendre compte de ce festival, ça peut effrayer, particulièrement si l'on est piètre ou pas danseur. Mais je l'ai regardé dans sa totalité. Curiosité ! On ne s'ennuie pas : c'est merveilleusement filmé, sonorisé, monté. Vous êtes emporté par le rythme des musiques délivrées par des instruments que l'on n'entend quasiment plus dans la chanson contemporaine (violon, accordéon, vielle, flûte ...), par l'énergie collective (les musiciens, les professeurs de danse, les danseurs, les organisateurs ...). Les échanges sont formidables au travers des mots, des regards, des mouvements, des gestes, que ce soit dans de simples conversations, dans une danse à 2, dans une danse de groupe ... Que de sensualité, que de plaisir pris par les participants ! Que de fatigue aussi, car on peut danser de 10h à 3 ou 4h du matin et pendant une semaine !

Alors regardez, qui sait, peut-être serez-vous festivaliers la prochaine année. Moi, je me dis que je passe à côté de quelques choses à traîner des pieds face à la danse.

La bande annonce, seule, est désormais accessible, mais peut-être le trouverez vous par ailleurs (le net, vidéothèque ...). Jacques

<https://www.kubweb.media/page/le-grand-bal-europe-gennetines-leatitia-carton-etoile-scaml>

Jacqueline nous propose, cette fois-ci en 20 minutes, un récapitulatif très dynamique de l'année 2020 par l'artiste Suisse : Cee-Roo. C'est composé d'images d'actualités que l'on trouve dans la masse des médias. C'est plutôt dramatique vu ainsi. Et si l'on nous disait où l'on trouve la lumière ?

<https://youtu.be/-9pJAA7-os8>

ART : les supports de l'expression artistique sont multiples. En voici quelques exemples, parfois étonnants. Ils nous sont proposés par André et René :

- avec le bois, peint ou sculpté :
 - tellement improbable: <https://c.gmx.fr/@751724209578705068/lz2ans2tRmuwr4SXFmxKg>
 - plus classique :
http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Obraz_Zivola_sculpteur_sur_bois111-2.mp4
 - trompe l'œil étonnant :
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/peinture-sur-arbre.mp4>
- avec le verre :
 - vitraux : https://c.gmx.fr/@751724209578705068/Q_U-vctcQ22IzfZmnEB7bg
 - direct, île de Murano à Venise :
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Logo-Ferrari-par-un-Verrier-de-Murano.mp4>
- aux petits oignons ;-) ne pleurez pas :
https://c.gmx.fr/@751724209578705068/Qo_13fcdSdKFCf-ET9moYw
- restez de glace : <https://c.gmx.fr/@751724209578705068/qMqp2PeyTI6cG7POhzMKyA>
- avec feutre, crayons et ce qui tombe sous la main :
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Imagination-creative-C-C.mp4>

- animation :
 - formidable : un ange passe
http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/les-anges-au-muse_e.mp4
 - c'est une pub, mais elle est si jolie !
http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/Curieux-feu-d_artifice1_0.mp4
- artifice :
 - c'était le projet de feu d'artifice inaugural des jeux olympiques 2020 de Tokyo. Faut-il comprendre que, désormais, l'on peut acheter (au moins pour ce niveau d'enjeu) en ayant une présentation virtuelle préalable ?
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/feu-dartifice-prevu-aux-JO-du-Japon-2020.mp4>
 - aurions-nous, là, le concurrent direct du feu d'artifice ? Moins effrayant pour les enfants, moins dangereux ... ? C'est fou ce que l'on fait avec une armée de drones pilotés par informatique !
https://youtu.be/BjRb6u_PQwQ

Autour des Mots

POUR RIRE : Quelques perles journalistiques trouvées par Gisèle
Ou l'on se dit que le juste mot et au bon endroit, c'est important !

1. *Très gravement brûlée, elle s'est éteinte pendant son transfert à l'hôpital.*
2. *Des trous dans sa culotte laissaient entrevoir une famille pauvre.*
3. *La conférence sur la constipation sera suivie d'un pot amical.*
4. *L'individu n'était pas à prendre avec du pain sec.*
5. *Tous portaient une crêpe à la boutonnière.*

POESIE :

3 auteurs pour 4 poésies. Dire les espoirs, les rêves, interroger les sens, le sens ...

NAITRE (René)

*Naître,
N'être rien que soi-même
Connaître ou Paraître
Puis disparaître...*

*Humilier,
La langue déliée
Le langage familier
Puis Concilier...*

*Qui suis-je ?
Pourquoi ?
Comment ?
Faut-il que je le sache ?
Me faut-il oublier ?
Qui je suis, qui je fus et demain
qui serai-je ?*

*Naître,
N'être rien que soi-même
Connaître ou Paraître
Puis disparaître...*

UNE ÉTOILE (Marie Pierre)

*Je regarde le ciel
La nuit sertie du miel
De nuages effilés...
Et l'étoile a filé
Des doux yeux de la Lune
Clin d'œil à la fortune...*

*Tout est calme, tout dort
Ces soirs de messidor...
Seul le hibou hulule
Sur la branche d'un chêne
Et volète sans gêne
Demoiselle libellule...*

*Ça fait du bien à la tête
C'est toujours une fête
De partager le temps
De mes plus beaux printemps...
J'écris car je vous aime
Mes rêves en poèmes...*

LES MOTS-MAUX (René)

*Les mots sont impuissants
Quand ils sont mille ou cent...*

*Les mots sont bien plus forts
Quand ils viennent sans effort...*

*Et quand un mot s'endort
Quand le silence est d'or
C'est le plus beau des mots
Qui efface tes maux...*

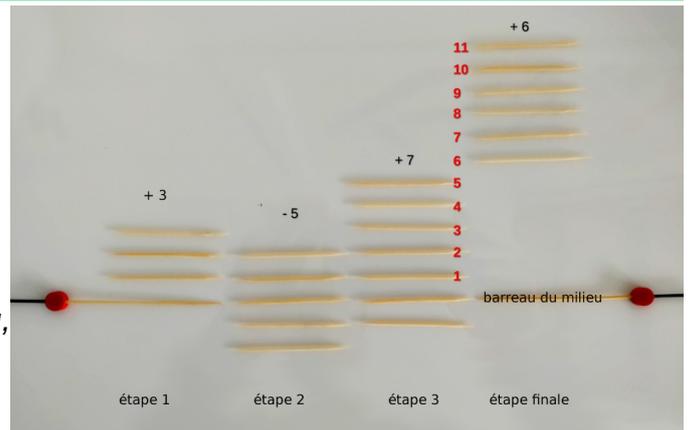
AFFIRMATION (Madeleine)

*Que tout le monde soit heureux,
Les jeunes, les femmes, les vieux,
Que nos plaies se suturent
Pour qu'ensemble le futur
S'écrive dans l'action
Révèle nos ambitions
Pour que vivent nos rêves
Sans guerre, sans peur, sans trêve...*

Détente - Jeux

LES REPONSES AUX JEUX PRECEDENTS :

- la devinette de Gisèle, la réponse était :
oiseau
- l'énigme de Jacques : 23 →
l'image ci-contre montre la manœuvre de l'ouvrier. Il aura grimpé 11 barreaux. Mais il partait du milieu, on double donc puis ajoutons le barreau du milieu.



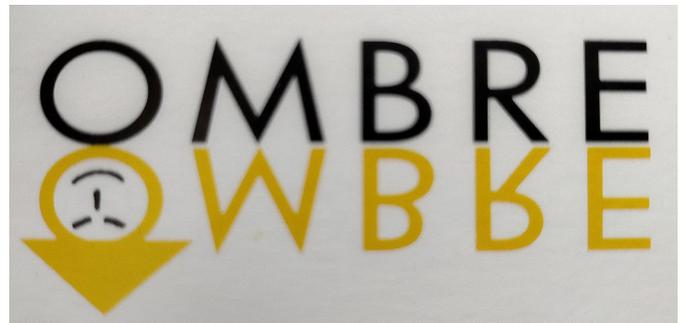
UN NOUVEAU JEU : C'est René qui nous propose cette nouveauté. Cela s'appelle le DINGBAT.

Il faut trouver un mot ou une expression s'appuyant sur le(s) mot (s) écrit(s), leur graphisme, forme, emplacement et la manière dont ils sont insérés dans l'illustration d'ensemble.

Un exemple. Ici, il faut trouver : *ombre chinoise*

Le jeu est là :

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/9sVdFervSNmvQuBQy5MUyg>



RIRE, SOURIRE :

des histoires d'eau que nous rapporte René :

- histoire Belge : <http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/histoire-deau-Belge.mp4>
- actualité avec le retour des marins du Vendée Globe dans leur foyer :
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/retour-du-vendee-globe.mp4>

humour potache et humour subtil ! C'est la proposition d'André :

- vieux, mais malin ! <https://c.gmx.fr/@751724209578705068/alrH-iffQliElVRhDEYccw>
- il n'y a pas de mot, mais ces photographies prêtent à sourire !
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/z7dIK6MjSfa1pHfIDtycdA>

apprentissage coquin ! C'est Gisèle qui partage :

- conjugaison : <https://c.gmx.fr/@751724209578705068/PPzCDGSyTuyn-HLF4JkvMQ>
- ces nonnes me paraissent avoir du vécu :-)
https://c.gmx.fr/@751724209578705068/Y_qUvOmoTgm8lqoVP1KKnQ

Loisirs Créatifs

COUTURE : Les vacances scolaires arrivent à grand pas et donc, les petits enfants parfois. S'ils retrouvaient, chez mamie, papi ce « petit monstre ailé », qui recevra leurs petites misères. C'est la proposition de Viviane et Martine.



le tuto est ici :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/petit-monstre-aile.jpg>

le patron est là :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/01/petit-monstre-aile-image-assemblee.jpg>



TRAVAUX MANUELS : Danielle et Madeleine proposent de faire une couronne de cœurs. C'était bienvenu, en début de février, pour la St Valentin.

Ne remettons pas en cause cette idée, avec de l'avance ce pourrait-être une proposition d'activité avec des enfants, durant les vacances, en prévision de la fête des Mères !

c'est un tuto sur Youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=M_M50x5I7I4

Un problème matériel est venu retarder de plus de 2 semaines la diffusion de la présente lettre lettre.

Nous en sommes désolé. Notamment pour l'accessibilité du film « le grand bal » et le timing du travail manuel qui précède, qui aurait été bienvenu le week-end dernier.

Nous espérons que, désormais, nous saurons parer plus rapidement à de tels incidents !

Et MERCI, encore, aux personnes qui contribuent à nous fournir la matière qui permet d'alimenter le contenu de la présente.

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