



Espace Jacques Percereau

FÉVRIER  
MARS

2023

# LA CROISÉE DES QUARTIERS



**UN JOURNAL PAR ET POUR LES HABITANTS**

**DES INFORMATIONS SUR LA VIE DES QUARTIERS**

**DU CHEMIN VERT ET DES HAUTS QUARTIERS DE LA VILLE DE SAUMUR.**

## SOMMAIRE

### Vie des Quartiers

P3 / P4 - Projet Social

P4 - C'est quoi ton métier ?

P5 - Agenda 2023

P6 - Le Comité de secteur Sud

P7 - OASIS

### Quartiers Libres

P8 - Saumur et les bateaux de Loire

P9 - Journée du 8 mars

### Pause Détente

P10 - Recette

P11 - Expression / Proverbe / Trucs et astuces de Françoise

P12 - Balade découverte



ÉDITO

*Chères Saumuroises, Chers Saumurois,  
Chers habitantes et habitants du Chemin  
Vert et des Hauts Quartiers,*

*L'année 2022 a été placée sous le signe,  
enfin, d'une accalmie sanitaire et a permis de  
se retrouver lors des nombreuses  
manifestations organisées sur la Ville.*

*L'année 2022 a également été marquée par le  
début des travaux de réhabilitation des  
quartiers Chemin Vert et Hauts Quartiers,  
dans le cadre du Programme de*

*Renouvellement Urbain (P.R.U.<sup>2</sup>) : Place Jehan Alain, Immeubles Gay  
Lussac... et sont à suivre, comme vous le savez, de nombreuses  
transformations en 2023 pour embellir vos quartiers.*

*L'année 2023 sera également l'occasion pour les équipes de la Ville de  
Saumur et notamment celle du centre social de l'Espace Percereau de rédiger  
un nouveau projet, une nouvelle feuille de route, pour vous proposer de  
nouvelles activités et projets. Ce projet sera naturellement élaboré avec votre  
participation. L'occasion pour vous de donner votre avis sur les atouts et  
axes d'amélioration pour le centre social et vos quartiers.*

*Je vous souhaite une belle lecture et surtout, une très belle année 2023.*

Jacky GOULET CLAISSE

Maire de SAUMUR

Président de la Communauté d'Agglomération Saumur Val De  
Loire



Préparation du prochain journal :

Venez nous rencontrer lors du  
prochain comité de rédaction du  
journal des quartiers.

Mercredi 15 février 2023

À 10h00 à l'Espace Jacques  
PERCEREAU

Ce journal s'inscrit dans le cadre du Contrat de Ville, avec le soutien de la Ville de Saumur et de la CAF

Éditeur : La Croisée des Quartiers

Directeur de publication et responsable de rédaction : Monsieur le Maire de la Ville de Saumur

Rédaction, conception, mise en page : Myriam Denis, Nathalie Claesen, Françoise Leray, Cédric Burgevin, Dominique Couillebault, Chantal Leray, Béatrice Baron, Elsa Liget, Gwénael Gicquel.

Distribution : Gratuite dans les commerces et toutes les structures des quartiers du Chemin Vert, des Hauts Quartiers.

Impression/reprographie : Loire Impression 1500 exemplaires, 4 parutions par an

Espace Jacques Percereau - 925 Avenue François Mitterrand - 49400 Saumur  
Tél : 02.41.53.51.51 - Mail : [espacepercereau@saumur.fr](mailto:espacepercereau@saumur.fr)



# Des nouvelles idées, un nouveau projet pour faire bouger votre quartier !



## Quoi ?

Tous les 4 ans, l'équipe du centre social écrit un projet qui regroupe l'ensemble des actions à proposer aux habitants / usagers, en fonction des besoins exprimés

## Concrètement ?

Entre Janvier et Mars 2023  
 \*On commence en douceur avec la galette des habitants le 12 janvier  
 \*On poursuit avec des ateliers rencontres les 25 et 26 janvier  
 \*On vous invite à venir donner votre avis durant le mois de février

## Pourquoi ?

\*Pour faire le bilan des activités proposées sur les 4 dernières années  
 \*Pour réaliser une "photographie" de votre quartier et de son évolution  
 \*Pour proposer de nouvelles activités en fonction de vos demandes et de vos besoins

## Avec qui ?

Avec la participation de tous ! Ceux qui connaissent déjà les activités proposées au centre social et ceux qui ont envie de les découvrir!

## Quand ?

Les ateliers-rencontres avec l'équipe d'OS l'association : on se rencontre, on donne son avis, on le partage.. sur le centre social et sur votre quartier

### 3 dates de rencontres possibles :

\***Mercredi 25 janvier** de 14h à 16h, salle des Hauts Quartiers  
 \***Mercredi 25 janvier** de 18h à 20h : salle des Hauts Quartiers  
 \***Jeudi 26 janvier** de 10h à 12h : Espace Jacques PERCEREAU

(Voir en page 4)

# L'Espace Jacques Percereau, à votre écoute !



	Les services	Les activités	Les activités des groupes d'habitants et associations	Les permanences des partenaires
Pour qui?	Pour tous	Adultes Familles	Pour tous	Pour tous
Quoi?	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Accompagnement administratif</li> <li>* Aide Informatique</li> <li>*Photocopies</li> <li>*Impression de documents</li> <li>*Ateliers CV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Balades</li> <li>* Cuisine</li> <li>*Bien-être</li> <li>*Activités physiques</li> <li>*Ateliers créatifs</li> <li>*Journal des Quartiers</li> <li>*Sorties...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yoga</li> <li>*Chorale</li> <li>*Modélisme</li> <li>*Cours de français</li> <li>*Tricot</li> <li>*Dessin</li> <li>*Danse</li> <li>*Théâtre d'improvisation</li> <li>*Accompagnement scolaire primaire et collège</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Avocat</li> <li>*Planning Familial</li> <li>*Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles</li> <li>*France Parkinson</li> <li>*Voyageurs 49</li> <li>*Caisse des Allocations Familiales</li> <li>*Association C.L.C.V. (logement et cadre de vie)</li> </ul>



## On a tous des préjugés ! Pourquoi ne pas les traiter ?

Focus sur l'O.S. association et « Préjugix »

**O.S l'association** crée des outils et des événements culturels participatifs, destinés à entretenir le lien social, à partir de projets artistiques.

Ses outils et événements ludiques aident les organisations et les citoyens, à **lutter efficacement contre toute forme de discrimination** en réveillant leur esprit créatif.

### Préjugix

L'association a imaginé, créé et distribué le **premier**

« médicament » anti-préjugés baptisé **Préjugix**. Il est décliné en deux versions complémentaires le "200mg" et le "400mg" et possède une extension numérique sur le thème "La vie en EHPAD".

Préjugix agit comme un véritable traitement anti-préjugés et ses principes actifs permettent aux participants de reprendre confiance dans leur pouvoir d'agir sur les représentations.

Cet outil est utilisé au cours d'interventions : atelier de "mise en boîte des préjugés", "Préjugix Party", "Formation ambassadeur Préjugix".

### Zoom sur la "Préjugix Party"

C'est une animation ludique et participative au cours de laquelle l'association amène les participants à répondre à trois questions :

- Quels mots et attitudes vous sont renvoyés ?
- Quelles en sont vos réactions ?
- Quels message souhaiteriez-vous délivrer ?

La création artistique, associée à une animation dynamique et participative, font de la Préjugix Party, un moment unique de partage et de libération de la parole.

## C'EST QUOI TON MÉTIER EN VRAI ?

**Julien CHEVALIER, Éducateur Sportif à la Ville de Saumur**



### En quoi consiste-t-il ?

Encadrer les activités de découverte, de développement et de maintien des capacités physiques pour des publics allant de la petite enfance aux séniors.

J'interviens par exemple, dans les écoles primaires afin de donner des cours de sport aux enfants du CP au

CM2. J'encadre aussi la pratique du vélo, du roller, du football... Pendant les vacances scolaires.

Je travaille aussi en partenariat avec l'Espace Jacques Percereau sur l'activité « Bouge ton corps » les mardis matin où nous proposons différentes activités physiques pour adultes (sports collectifs, canoë, jeux de raquettes etc...).

### Quel diplôme faut-il avoir ?

Footballeur professionnel, j'ai eu une blessure en 2000. Je suis titulaire d'un Brevet Professionnel de la

Jeunesse, de l'Éducation Populaire et des Sports (BPJEPS). J'ai intégré sur concours la municipalité de Saumur en 2008.

### Que vous apporte ce métier ? Quelles sont les difficultés ?

Ce métier m'apporte du lien social avec différents publics ce qui me motive dans ma pratique sportive.

Je vois peu d'inconvénients à mon activité sauf le mauvais temps pour les pratiques sportives à l'extérieur.

Article : Chantal et Françoise LERAY

### Soyez curieux des métiers !

Vous ne savez pas encore vers quel métier ou quel secteur d'activité vous orienter ? Certains vous intéressent mais vous ne savez pas s'ils offrent des débouchés. Vous souhaitez avoir plus d'informations sur des métiers que vous ne connaissez pas bien... « C'est quoi ton métier en vrai » est fait pour vous !

Ces métiers sont dans votre ville !

# QUOI DE NEUF EN 2023 À L'ESPACE JACQUES PERCEREAU ?

Avril

Avril

Mai



Troc'plantes & Cie

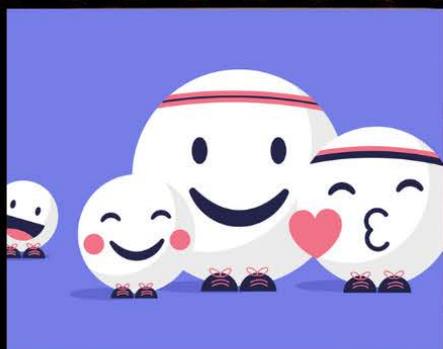
Tout ce qui roule

Assises du Handicap

Mai

Juin

Juillet-Août



Family Day

Guinguette des enfants

Saison Estivale

Octobre

Novembre

Décembre



Bourse aux jouets

Journée du numérique

Winter Party

## Le Comité de secteur Sud, en bref

Ce comité fait partie des différentes instances de citoyens impliqués pour leur ville, comme le Conseil des Sages (plus de 60 ans) et le Conseil Municipal des Enfants.

Il est composé d'habitants qui se sont portés volontaires et ont signé une charte de la Participation Citoyenne.

Le secteur Sud regroupe les quartiers Nantilly, Chemin Vert, Hauts Quartiers.

Le comité est actuellement composé de 7 personnes, dont 3 habitants du Chemin Vert, 2 de Nantilly, et 2 des Hauts Quartiers.

Leur travail est coordonné au niveau du service Démocratie Participative de la ville, en lien avec le Cabinet du Maire.

Ces comités sont un relais incontournable entre les élus, les services de la ville, et les habitants pour aider à la prise de décisions et au bien vivre dans notre ville.

Ils sont nommés sur la durée du mandat municipal 2020-2026 avec un renouvellement possible en 2023.

### Quel est leur rôle ?

- Ils peuvent donner leur avis sur les projets présentés par la municipalité ;
- Ils sont force de propositions sur des projets qu'ils réaliseront s'ils sont validés.
- Ils doivent faire le lien avec d'autres habitants pour leur



permettre également de participer à la vie citoyenne de leur quartier.

participeront à des projets permettant de favoriser le « Vivre-ensemble ».

### Sur quoi travaille-t-il en ce moment ?

#### UNE ENQUÊTE DE TERRAIN

Ses membres ont choisi d'aller à la rencontre des habitants, commerçants et professionnels de ce secteur pour réfléchir ensemble à ce que l'on appelle la « tranquillité publique ».

Ils partent de ces deux questions :

- 1/ La tranquillité publique, c'est quoi pour vous ?
- 2/ Comment améliorer la tranquillité publique selon vous ? par exemple (plus de loisirs, d'événements pour tous, des espaces de convivialités, des commerces, ...)

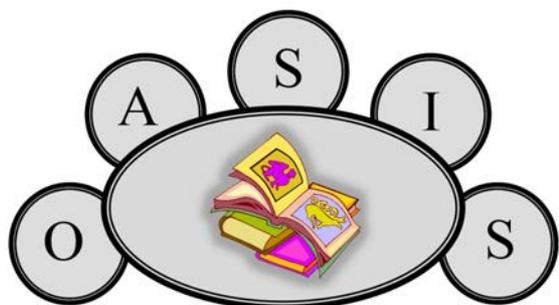
Ils analyseront les résultats de cette enquête avec Monsieur le Maire et

Vous souhaitez :

- \* Échanger avec les membres du Comité ;
- \* Contribuer à cette enquête ;
- \* ou rejoindre ce Comité en posant votre candidature :

Contactez le service Démocratie Participative en mairie de Saumur au 02 41 83 30 68





(Organisme d'Accompagnement Scolaire Intercycle de Saumur)

**A**ssociation créée il y a plus de trente ans, l'histoire s'est d'abord écrite via un collectif de citoyens. On est en 1986, et une poignée de Saumurois s'interrogent sur la manière dont ils pourraient soutenir les élèves de la ville. Dans le quartier du Chemin-Vert, ils s'organisent et proposent des séances d'aide aux devoirs, en soirée, pour les élèves du premier et du second degré.

Rencontre avec son président Monsieur IZYDORCZYK Pascal qui a bien voulu répondre à nos questions.

## Comité de Rédaction : Quel public accueillez-vous ?

**IZYDORCZYK Pascal :** *Tous les enfants des quartiers peuvent participer.*

## CR : Comment peut-on s'inscrire ?

**IP :** *L'inscription se fait lors de la rentrée scolaire, mais également en cours d'année. Un contrat d'engagement est signé entre les parents et les élèves. Après l'accord des professeurs, ce dernier est transmis à l'association qui se charge de dispatcher les groupes d'élèves en fonction des quartiers d'habitation. Chaque participant s'engage à venir avec ses devoirs.*

## CR : Quelle est son fonctionnement ?

**IP :** *L'association est composée de 6 groupes basés sur Bagneux, les Hauts Quartiers, ST Lambert Des Levées et le Chemin Vert. Nous avons 60 intervenants au total, dont 40 pour le Chemin Vert et les Hauts Quartiers.*

*Ces derniers s'occupent de 50 enfants scindés par niveau (élémentaire, collège...).*

## CR : Qui encadre les enfants ?

**IP :** *Toutes personnes de bonne volonté, voulant transmettre,*

*recevoir, aider les jeunes et participer à la vie du quartier, peuvent s'inscrire en tant que bénévoles. En majorité, l'on rencontre des anciens professeurs, mais également des personnes de l'industrie, du tertiaire, ainsi que du milieu hospitalier. Il n'y a donc aucun prérequis pour participer à l'aide aux devoirs. Nous sommes un intermédiaire entre l'établissement scolaire et les parents. L'aide aux devoirs à lieu à l'Espace Percereau, pour le Chemin Vert qui est un lieu connu par les habitants.*

## CR : Quels sont les horaires ?

**IP :** *Chaque groupe donne ses horaires d'ouvertures. En général, l'aide aux devoirs à lieu de 16h30 – 16h45 à 17h30 – 17h45. Au Chemin vert, les secondaires peuvent venir le lundi, mardi et jeudi ; les primaires viennent le lundi, mardi, jeudi et vendredi sur les périodes scolaires uniquement.*

## CR : Rencontrez-vous des difficultés ?

**IP :** *L'association manque de bénévoles. L'idéal, serait d'avoir un bénévole pour un enfant. A ce jour, 6 enfants du quartier du chemin vert sont en attente d'inscription, faute de places et de bénévoles. Le nombre de demandes n'étant pas le même d'une année sur l'autre, ceci demande à l'association une mise à jour régulière. Il n'y a pas d'échanges entre l'établissement scolaire et l'association. De ce fait, les bénévoles ne connaissent pas les difficultés de l'élève et ne peut, de ce fait, apporter un maximum d'aides à ce dernier, mais également les progrès réalisés par les participants. Des étudiants demande à être bénévole mais cela est peu réalisable*

*du fait de leur disponibilités qui ne coïncident pas.*

*A noter que nous relayons ce que font les enseignants et professeurs, mais nous ne proposons pas des cours bis. Nous ne prenons pas d'initiative pédagogique. Nous proposons une aide aux devoirs comme peuvent le faire certains parents. Nous sommes du côté de ceux qui ne peuvent pas aider, mais qui ont la volonté de faire réussir leurs enfants.*

## CR : Pourquoi faire du bénévolat chez OASIS - (Parole de bénévoles) ?

*« Pour les anciens professeurs, faire du bénévolat à OASIS, leur permet de continuer leur enseignement après leurs parcours professionnels. »*  
*« Moi je viens du secteur de l'industrie, et je veux transmettre mon savoir, chose à laquelle je n'ai pas eu droit, car ce type d'aide n'existait pas »*  
*« Les gens qui viennent profitent d'un échange culturel très important »*  
*« Une fois que l'on y rentre on découvre beaucoup de choses »*  
*« Découverte d'autres pays »*  
*« Beaucoup de personnes viennent pour s'occuper, pour avoir du lien social »*  
*« C'est une chose valorisante, que d'apprendre à des enfants »*  
*« Les gens qui viennent aiment les enfants »*  
*« J'aime travailler avec les petits car je peux voir leur progression »*  
*« En faisant progresser les enfants, je me sens utile »*  
*« Ce qu'il y a de bien, c'est qu'on peut les suivre »*

## CR : Quels sont vos besoins ?

**IP :** *Aujourd'hui, nous avons besoin de bénévoles, car le nombre de demandes d'élèves a augmenté, et que les bénévoles ne viennent qu'en fonction de leur disponibilité.*

## Pour tout contact :

07 83 29 77 20 ou  
o.a.s.i.s.saumur@free.fr

Article : Myriam DENIS et Chantal LERAY



## Saumur et les bateaux de Loire

**P**ar un bel après-midi d'octobre, nous sommes reçues par deux membres de l'association pour nous faire découvrir cet espace dédié à leur pratique.

**Comité de rédaction : Quel est le but de l'association ?**

**Yannick et Francis :** *Le but de l'association est de faire connaître le patrimoine naturel ligérien du bassin Saumurois et au-delà, de faire connaître les bateaux de Loire ;*

- Préserver, entretenir, faire connaître les bateaux traditionnels de la Loire et son histoire ;
- Construire différents bateaux (futreaux, toues cabanées, gabares...);
- Naviguer en toutes saisons ;
- Organiser des sorties pour les membres de l'association ;
- Participer ou organiser toutes manifestations en relation avec les objets de l'association.

**CR : Pouvez-vous nous citer certaines des embarcations les plus représentatives de la marine de Loire ?**

**YF :** *Il y a les gabares qui servaient à transporter les chargements, tels que bois, pierre..., Les futreaux qui sont de grandes barques voilées, les toues cabanées : embarcations abritées qui permettent de*

*naviguer par tout temps. Ils servaient en principe à l'origine à accompagner les gabares.*

*Il y avait aussi, pour l'anecdote, un bateau bien spécifique, construits au plus haut dans la Loire et*

*qui ne servaient qu'une fois au transport en descendant le courant, d'amont en aval. Quand il arrivait à destination (Tours, Saumur, Nantes...) ils étaient détruits, le bois de construction vendu. C'étaient des sapines.*

**CR : Comment sont construits les bateaux ?**

**YF :** *Ces embarcations sont réalisées par les bénévoles à partir de matériaux achetés dans des commerces de bricolage de la région. Ces constructions peuvent aller de 15 jours à 12 mois, selon les embarcations et la disponibilité des membres de l'association. Elles sont réalisées avec la trésorerie que celle-ci obtient avec les sorties, les animations organisées sur l'année, ainsi qu'une subvention de la Mairie.*

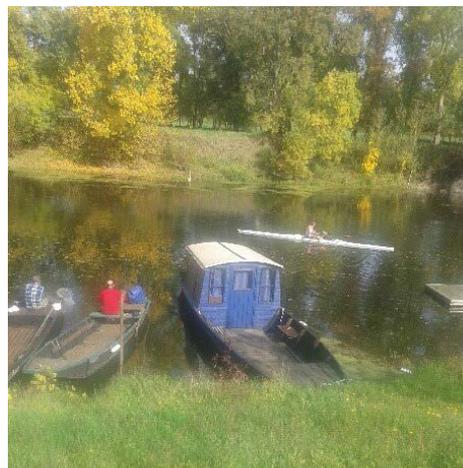
*Les plans utilisés ont été réalisés grâce aux anciens qui nous ont appris et transmis leur savoir.*

**CR : Comment se déroulent les sorties ?**

**YF :** *L'organisation des sorties peut se faire à la journée ou à la demi-journée sous la responsabilité de deux membres autorisés à la conduite et titulaire du permis valide, principalement en groupe familial ou autre. Durant cette sortie à la journée, il est possible de pique-niquer sur la rive. Pendant cet instant de pause, nous pouvons profiter d'un instant de calme et de pouvoir admirer la beauté des*

*bords de Loire.*

A l'extérieur, Yannick et Francis nous font découvrir les bateaux à quai. Nous montons à bord d'une toue cabanée aménagée :



Pour tous renseignements complémentaires :

**Contact :** Yannick ou Thérèse (présidente)  
Tél : 02.41.52.60.50  
07 80 36 35 84  
06 18 35 04 96

**Site Internet :**  
saumuretlesbateauxde.sitew.fr

**Article :** Myriam DENIS et Chantal LERAY



Gabare



Futreau



Toue cabanée



**Que célèbre-t-on le 8 mars de chaque année ?**

Le **8 mars** est une journée d'action, de sensibilisation et de mobilisation dédiée à la **lutte pour les droits des femmes**, l'égalité et la justice.

Plusieurs événements et initiatives ont lieu à travers le monde à cette occasion notamment pour :

- réfléchir, échanger, se mobiliser pour l'égalité entre les femmes et les hommes ;
- faire le point sur ce qui a été fait et ce qui reste à faire sur la question de la place des femmes dans la société.

C'est aussi l'occasion de mettre en avant les initiatives qui placent les femmes au cœur de la création ainsi que leur participation à la vie sociale, politique et économique.

**Depuis quand la France célèbre-t-elle le 8 mars ?**

C'est en 1982, sous l'impulsion d'Yvette Roudy, ministre déléguée aux droits des femmes, que la France reconnaît le 8 mars comme Journée internationale des droits des femmes.

Le **8 mars 1982** est marqué par de nombreuses manifestations dont le point fort est la réception donnée

à l'Élysée et le discours du président de la République François Mitterrand. Il reçoit à cette occasion 450 femmes, représentant les milieux socio-professionnels et les associations et annonce plusieurs mesures en faveur des droits des femmes.

En 2022, l'Espace Jacques Percereau s'est mobilisé à l'occasion du 8 mars. La cour du château de Saumur a été le lieu d'une exposition sur les grandes résistantes contemporaines à travers le monde.

L'équipe du centre social a également valorisé l'exposition réalisée par les élèves du Lycée Sadi Carnot consacrée à Noëlla Rouget.



*Noëlla Rouget, née à Saumur le 25 décembre 1919 et morte à Genève le 22 novembre 2020, est une résistante française, déportée à Ravensbrück*

Cette collaboration a permis de travailler ensuite autour de la journée du 25 novembre, dédiée à la lutte contre les violences faites aux femmes.

Un atelier de découverte et de sensibilisation sur l'outil « violentomètre » a été proposé à deux classes du lycée Sadi Carnot le jeudi 01 décembre dernier.

Cette action fait suite aux différentes actions menées avec les associations saumuroises.

D'autres actions se poursuivront durant l'année 2023.

N'hésitez pas à contacter l'Espace Jacques Percereau.



## CROMESQUIS D'ÉCHALOTES FARCIES

### Ingrédients pour 4 personnes

4 échalotes  
1 œuf  
100 g de chapelure  
50 g de fromage frais  
4 tomates confites  
Ciboulette  
Huile de friture

### Préparation des cromesquis d'échalotes farcies

Éplucher les échalotes et faites les cuire dans de l'eau bouillante.

Les inciser dans la longueur pour séparer les épaisseurs les unes des autres. Hacher le cœur des échalotes.

Tailler en petits cubes les tomates confites. Émincer un peu de ciboulette.

Mélanger le cœur des échalotes, les tomates confites, la ciboulette et le fromage frais. Poivrer.

Farcir les échalotes avec le mélange et les reconstituer (fermer). Les rouler dans la farine, l'œuf et la chapelure.

Les frire afin d'obtenir une échalote panée.



### FOCUS : L'ÉCHALOTE D'ANJOU



#### ARÔMES & SAVEURS

L'Échalote d'Anjou présente à la coupe une chair rosée, à consistance tendre. Dégustée crue, poêlée ou confite, elle offre des saveurs douces intenses et légèrement piquantes qui accompagnent notamment vos recettes de poissons, volailles, légumes, de salades ou sauces.

#### UN PRODUIT, UN TERRITOIRE

Situé à l'est du Maine-et-Loire (49), et traversé d'est en ouest par la vallée de la Loire, le territoire de l'Échalote d'Anjou est connu pour ses sols à la fois riches et légers, munis de bonnes réserves en eau. Il bénéficie en termes de climat de la fameuse « douceur angevine ».

L'Anjou produit 3 500 tonnes d'échalote par an, environ 10 % de la production française.

Elle bénéficie, depuis novembre 2015, du label IGP (Indication Géographique Protégée) signe officiel qui garantit à la fois une saveur et une authenticité uniques.

### Prochain rendez-vous culinaires à l'Espace Jacques PERCEREAU (sur inscription)

Atelier cuisine « panier du jardin de Cocagne »	Vendredi 17 Février	14h00 > 16h30
Atelier la « Cuisine c'est facile » (repas partagé)	Jedi 9 février	10h00 > 13h00
Atelier la « Cuisine c'est facile » (repas partagé)	Jedi 23 février	10h00 > 13h00

## EXPRESSION

### « Prendre un quatre-heures »

Apparue à la Renaissance lorsque la population ne prenait que 2 repas par jour (midi et soir), la collation d'après-midi aidait à tenir toute la journée. Le quatre-heures est désormais un moment de gourmandise et de convivialité qui séduit autant les enfants que les adultes.

### Le saviez-vous ?

83 % des Français ont l'habitude de se préparer un goûter et 75 % estiment que le rituel du quatre heures doit se transmettre. Ainsi, ce dernier occupe toujours une place de choix chez les petits comme chez les grands !

Selon une étude IFSOS réalisée en 2020. 43 % des Français prennent un goûter de temps en temps.

## CITATION

### « S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie »

**Oscar Wilde**, dont le nom complet est **Oscar Fingal O'Flahertie Wills Wilde**, est un écrivain, romancier, dramaturge et poète irlandais né à Dublin le 16 octobre 1854 et mort à Paris le 30 novembre 1900.



## BLAGUES

Que dit une noisette quand elle tombe dans l'eau ?

Réponse : Je me noie

Comment est-ce que les abeilles communiquent entre elles ?

Réponse : Par-miel



## TRUCS ET ASTUCE DE FRANCOISE :

**Plantes :** Tous les 15 jours, vaporisez le feuillage de vos plantes d'intérieur avec un jus de thé froid et léger. Cela tiendra à distance les moucheron et les autres bestioles parasites.

**Sauce épicée radoucie :** Si vous avez la main lourde sur le piment en préparant une sauce. Rajoutez un peu de lait pour la radoucir.

**Cuisson :** Éviter les éclaboussures avec de la fécule de maïs ou de la farine.

La farine et la fécule peuvent produire le même effet que le sel sur les corps gras que vous chauffez pour préparer vos plats.

Pour utiliser cette méthode, il suffit de saupoudrer votre beurre chaud, votre huile ou votre graisse d'une petite quantité de farine. Faites toutefois attention à la quantité que vous ajoutez pour ne pas altérer la composition de votre recette ou le goût des aliments. En outre, trop de farine peut transformer votre graisse en une sorte de roux, ce qui peut complètement gâcher votre préparation.

Grâce à cette méthode, les projections sont grandement diminuées et vous pouvez alors cuisiner plus sereinement.

Cette astuce a, en outre, l'avantage de ne pas saler le plat, ce qui peut être important pour ceux qui suivent un régime sans sel et ceux qui font attention aux quantités de sel qu'ils consomment chaque jour.

