

La petite gazette

Octobre 2021

N° 170



La Joie de Vivre

**Club de retraités
Pontault-Combault**

« LE CORONAVIRUS »



L'année 2021 aura été aussi compliquée que 2020 mais avec parcimonie nous avons pu nous retrouver pour quelques activités et quelques sorties.

Allons-nous retrouver notre liberté



Malgré tout je vais continuer, avec ce journal, de créer un lien avec vous tous et apporter un peu d'évasion

CHERS ADHÉRENTS

Nous voici arrivés au deuxième semestre de l'année et nous espérons que cette pandémie va nous libérer grâce à la vaccination.

Cette période d'incertitude et d'inquiétude nous oblige à rester très prudents.

Malgré ce contexte très particulier le club reste toujours à votre écoute.

Une lueur d'espoir se profile et espérons que la relance de nos activités va pointer son nez !!!!! et d'une manière définitive.

“Même sans espoir, la lutte est encore un espoir.”



Joëlle GARCIA

SORTIE TROUVILLE LE 01 JUILLET 2021

Un jour à la mer

Ce jeudi 1er juillet 2021 nous partons à 7 heures de Jacques Brel direction Trouville. Nous sommes 47 participants dans un car très confortable piloté par Serge, excellent conducteur.

Le voyage a été très long car il y avait une circulation intense sur une grande partie du trajet (beaucoup de poids lourds et nombreuses voitures sans doute pour des départs en vacances). Le ciel était grisâtre au départ de Pontault mais le SOLEIL était là en arrivant à Trouville à 11h 30/45. Là, Joelle Garcia, notre accompagnatrice, nous annonce que nous avons quartier libre jusqu'à 16 h 30.

Depuis le stationnement du car devant la gare SNCF il y a environ 1 km pour rejoindre la plage et tout le long sont installés de très nombreux restaurants où l'on pouvait déjeuner.

Avec un beau soleil et une température au dessus de 20 ° nous en profitons pour respirer l'air iodé de la mer. Sur la plage, devant le casino, il n'y a pas foule car l'eau est encore fraîche nous n'avons pas vu de baigneurs complètement immergés.

A 17 h (car il y a toujours des retardataires) nous quittons Trouville pour le retour. Le trajet a été plus fluide mais par un autre itinéraire qu'à l'aller. Nous étions de retour à Jacques Brel à 20 h 30 tous heureux de cette escapade à la mer mais un peu fatigués.



Françoise PELCAT

EVASION



Iles Wayag dans les Iles Raja Ampat, Indonésie

Les Wayag font partie des plus grandes îles de Raja Ampat, au large de la côte ouest de la Papouasie occidentale. Ces petites îles inhabitées sont très appréciées des plongeurs qui souhaitent explorer le très vaste et diversifié récif alentour. Les îles Wayag se trouvent également dans le Triangle du corail, une zone de l'océan Pacifique qui représente environ 1% de la surface de la terre et 76% des espèces de coraux connus sur la planète.



Vie insulaire

Bien que ces oiseaux soient un peu en retard pour la Saint-Valentin, ils ont tout de même l'air d'être très amoureux. Les albatros hurleurs vivent principalement en haute mer mais ils reviennent sur terre lors de la saison des amours. Une glande à sel, située au-dessus de leur voies respiratoires nasales, leur permet de ne survivre qu'en buvant de l'eau de mer alors qu'ils dégustent de petits animaux marins. Ils peuvent également flotter à la surface de l'eau et planer dans le ciel pendant des heures.

Ces oiseaux sont ici photographiés en Géorgie du Sud, une île reculée du sud de l'océan Atlantique. Ce territoire britannique n'a pas de résidents permanents mais est souvent fréquenté par des yachts et des navires de croisière avec à leur bord, des amateurs de pêche et de vie sauvage.

CANAL DE BRIARE LE 28 JUILLET 2021

C'est par un temps incertain que nous prenons la route pour le Loiret. Mais à notre arrivée le soleil était là.

Le « Pont Canal » est un magnifique édifice en parfait état qui enjambe la Loire. Afin qu'un canal ne soit pas interrompu par un fleuve, on construit un pont et à l'intérieur de ce pont, le canal continue son trajet.

Il fut construit à la fin du XIX^{ème} siècle, la maçonnerie étant confiée à G. Eiffel. Les deux cours d'eau se superposent. Le canal rectiligne est habillé d'une armure métallique.

Après une petite promenade aux abords du canal, nous montons à bord du bateau pour un long trajet pendant lequel nous déjeunons tout en écoutant les explications du guide.

Le repas était très bon et copieux.

Durant le trajet nous admirons les deux rives, l'une bâtie et portuaire, l'autre totalement sauvage.

Nous avons passé plusieurs écluses et sur le retour, le chauffeur s'est arrêté pour que nous puissions admirer une ancienne écluse intéressante à voir.

Après les soucis du confinement, je pense que cette sortie a été appréciée par tous les participants.

Le retour sur Pontault Combault a été rapide et sans soucis.



CITATIONS

Il y a des hommes parfaits
au 4 coins du monde.

Malheureusement
la terre est ronde.

L'avantage de
l'intelligence c'est
de pouvoir faire
l'imbécile...
L'inverse est
complètement
impossible!

CITATIONS DRÔLES

Je n'aimerais guère vivre dans
la lune. Ça m'embêterait de
changer de quartier tous les
neuf jours.

FRANÇOIS BLANCHÉ

LA CONNAISSANCE,
C'EST DE SAVOIR QU'UNE TOMATE EST
UN FRUIT,

LA SAGESSE,
C'EST DE NE PAS EN METTRE DANS LA
SALADE DE FRUITS.

Le Bonheur 
est comme un
Papillon:
il vole sans jamais
regarder en arrière.

Quand on pense
positivement,
on
trouve
des
solutions
à tout.



Quand on pense
négativement,
on
trouve
des
problèmes
partout.

SORTIE RAMBOUILLET

LE 15 SEPTEMBRE 2021

SORTIE RAMBOUILLET
LE 15 SEPTEMBRE 2021

07 H 30 Départ en car municipal mis à notre disposition pour 51 personnes.

Arrivés à 10 H 00 au château, accueillis par le guide pour commencer par la visite de la Bergerie Nationale créée en 1786 par Louis XVI.



Nous avons pu voir l'élevage des moutons Mérinos, vaches, chèvres, chevaux, volailles, le centre équestre, l'école de formation agricole.

L'agroécologie est le principal engagement de ce centre.

A 12 H 00 Rendez-vous aux cuisines pour y déjeuner.

A 13 H 00 promenade dans le parc ensoleillé jusqu'à 14 H 00.

Début de visite guidée du château construit en 1374 et terminé en 1474 est une ancienne forteresse médiévale sur 980 hectares au sein de la forêt de Rambouillet peu à peu transformée en demeure de plaisance par ses illustres propriétaires : la famille d'Angennes, Comte de Toulouse, Duc de Penthièvre, Napoléon 1^{er} et nos Présidents de la République.

Un château meublé dont l'appartement d'Assemblée est décoré de superbes Boiseries Rocailles en chêne.

Il est encadré d'un jardin régulier à la Française composé de canaux et des six îles, d'un jardin Anglais aménagé moitié du XVIII^e siècle.

Deux lieux exceptionnels, la Chaumière aux coquillages et la Laiterie de la Reine.

15 H 30 fin de la visite pour une promenade guidée dans le parc.

Retour à Pontault Combault.

Très belle journée.

Daniel NIMAX

POÈME



Paul Verlaine

ART POÉTIQUE

De la musique avant toute chose,
Et pour cela préfère l'Impair
Plus vague et plus soluble dans l'air,
Sans rien en lui qui pèse ou qui pose.
Il faut aussi que tu n'aïlles point
Choisir tes mots sans quelque méprise :
Rien de plus cher que la chanson grise
Où l'Indécis au Précis se joint.
C'est des beaux yeux derrière des voiles,
C'est le grand jour tremblant de midi,
C'est, par un ciel d'automne attiédi,
Le bleu fouillis des claires étoiles !
Car nous voulons la Nuance encor,
Pas la Couleur, rien que la nuance !
Oh ! la nuance seule fiancée
Le rêve au rêve et la flûte au cor !
Fuis du plus loin la Pointe assassine,
L'Esprit cruel et le Rire impur,
Qui font pleurer les yeux de l'Azur,
Et tout cet ail de basse cuisine !

Prends l'éloquence et tords-lui son cou !
Tu feras bien, en train d'énergie,
De rendre un peu la Rime assagie.
Si l'on n'y veille, elle ira jusqu'où ?
O qui dira les torts de la Rime ?
Quel enfant sourd ou quel nègre fou
Nous a forgé ce bijou d'un sou
Qui sonne creux et faux sous la lime ?
De la musique encore et toujours !
Que ton vers soit la chose envolée
Qu'on sent qui fuit d'une âme en allée
Vers d'autres cieux à d'autres amours.
Que ton vers soit la bonne aventure
Eparse au vent crispé du matin
Qui va fleurant la menthe et le thym...
Et tout le reste est littérature.

Paul Verlaine.



Biographie :

Paul Verlaine est un poète français né à Metz le 30 mars 1844, il est décédé à Paris le 8 janvier 1896. Sa famille s'installe à Paris où Verlaine est bientôt mis en pension à cause de son caractère. Enfant unique longtemps désiré, il est choyé par sa mère qui lui passe tous ses caprices. Paul Verlaine découvre *Les fleurs du mal* de Baudelaire et ainsi décide de devenir poète. Il abandonne sa femme pour suivre Rimbaud en Angleterre et en Belgique. Mais les relations entre ces deux hommes trop différents sont orageuses : En 1873 Verlaine blesse Rimbaud avec un revolver et sera condamné à deux ans de prison. Il se convertit au catholicisme pendant sa détention, et il écrit plusieurs poèmes de Sagesse. Après sa libération, il devient professeur en Angleterre, puis à Reims dans les Ardennes, mais il est chassé de ce dernier poste pour avoir recommencé à boire (1877). Tout en continuant à écrire et à publier des poèmes (*Sagesse*, 1881 ; *Jadis et naguère*, 1885), il s'est fait agriculteur dans le Nord. Verlaine est de nouveau arrêté et emprisonné pour avoir battu sa mère, qui meurt en 1886. Lui-même passe ses dernières années dans la misère, l'ivrognerie et la débauche, errant d'hôpital en taudis, exploité par ses nombreuses maîtresses. Paul Verlaine est pourtant devenu célèbre et sacré Prince des poètes, après Lecomte de Lisle, deux ans avant de mourir à Paris le 8 janvier 1896 à l'âge 51 ans.

CINEMA

LAUREL & HARDY



Le célèbre duo qui s'était formé en 1919 vécut trois décennies d'une filmo bien remplie jusqu'à leur dernier film commun en 1951, *Atoll K* dont le tournage, qui devait être bouclé en une dizaine de jours, dura presque un an, à cause des problèmes de santé qui n'allait plus lâcher Stan Laurel jusqu'à sa mort. Puis vient l'effroyable année 1955 : un AVC handicape lourdement Stan Laurel tandis qu'une crise cardiaque frappe son ami Oliver Hardy, victime d'un second infarctus quelques mois plus tard. Devenu hémiparétique, il meurt le 7 août 1957. Son ami Laurel ne lui survivra que huit ans, grignoté par le diabète.

En 1956, ils apparaissaient ensemble pour la dernière fois, dans un émouvant document amateur où l'on voyait déjà les ravages de la maladie pour les deux amis. En outre, ils se retrouvèrent quasiment ruinés malgré les millions qu'ils avaient rapportés du temps de leur splendeur. Car leur producteur, **Hal Roach**, leur avait fait signer un contrat particulièrement désavantageux puisqu'ils ne touchaient aucune royaltie sur leurs nombreux films, en particulier dans le cadre des diffusions télé. Outre les soins qui leur coûtaient très cher, ils étaient chacun aspirés dans d'autres gouffres financiers. Laurel devait payer des pensions alimentaires à ses cinq anciennes épouses et Hardy dilapidait le peu d'argent qu'il avait dans les paris et les courses de chevaux.



Laurel et Hardy est le nom d'un duo comique constitué en 1927 et formé par les acteurs Stan **Laurel** (1890-1965) et Oliver **Hardy** (1892-1957). ... Le duo comique saisit d'emblée toutes les possibilités que lui offre cette nouvelle technique, sans pour autant renier l'art de la pantomime qui a fait leur succès jusque-là.

STAN LAUREL

BIOGRAPHIE

Reconnaissable avec son air dégingandé, sa silhouette longiligne, et ses vêtements trop grands pour lui, Stan Laurel est l'un des membres du célèbre duo comique Laurel et Hardy, qui a influencé des générations d'acteurs et d'humoristes, souvent considéré comme des maîtres du burlesque.

Arthur Stanley Jefferson naît le 16 juin 1890 à Ulverston dans le Nord de l'Angleterre. Ses parents sont tous deux comédiens de théâtre. Il s'oriente vers une carrière artistique en commençant à travailler dans le milieu du music-hall. Il rejoint la troupe de Fred Karno,

dont Charles Chaplin compte parmi les membres. Il interprète même de temps à autre la doublure de l'acteur !

Il part s'installer en Californie et fait ses débuts au cinéma en 1917, soit trois ans après ceux de son futur comparse Oliver Hardy. Son premier film est Nuts in May. A cette époque, il fait la rencontre de Mae Dahlberg, sa première compagne, qui lui suggère de prendre pour nom d'artiste Stan Laurel. Il joue ensuite dans Le Veinard, un film auquel participe également un jeune comédien, Oliver Hardy ! Il faudra cependant attendre plusieurs années avant que le célèbre duo ne se forme !

Il rejoint par la suite le célèbre studio Hal Roach et commence à réaliser des films. Il dirige notamment Yes, Yes, Nanette, mais doit finalement remplacer au pied levé un acteur qui s'est blessé : Oliver Hardy ! Laurel et Hardy se retrouvent ensuite pour plusieurs films : Slipping Wives, Les réservistes, Scandale à Hollywood, mais ce n'est pas avant le film "Maison à louer" qu'on les verra se donner la réplique. C'est cependant Prenez garde à la peinture qui est considéré comme étant le premier « Laurel et Hardy ».

Le duo formé en 1927 est la vedette de nombreux courts métrages et passe au parlant en 1929 avec Une Nuit extravagante, et à la couleur en 1930 avec Le chant du bandit. Leur première apparition dans un long métrage est pour Hollywood chante et danse. Mais c'est en 1931 que Laurel et Hardy tiennent véritablement la tête d'affiche d'un long métrage : Laurel et Hardy - Sous les verrous. Le duo jouera au total dans plus de 100 courts et longs métrages en 25 ans de carrière commune. Livreurs, sachez livrer ! (1932) leur vaudra un Oscar du meilleur court métrage.

Par la suite, le tandem quitte le studio Hal Roach et tente de mettre sur pied sa propre société de production, mais ne parvient pas à réitérer le succès rencontré lors de ces dernières années. En 1950, Laurel et Hardy travaillent sur Atoll K, qui sera leur ultime film ensemble. Cette coproduction franco-italienne réalisée par Leo Joannon est un naufrage, en raison des nombreux problèmes de santé des deux acteurs. En 1957, à la mort de Oliver Hardy, Stan Laurel arrête toute activité cinématographique. Il reçoit à Hollywood, en 1960, un Oscar spécial "pour l'ensemble de leur oeuvre". Il décède le 23 février 1965 à Santa Monica.

OLIVER HARDY

BIOGRAPHIE

Reconnaissable avec sa petite moustache, son chapeau rond et sa silhouette rondouillette, Oliver Hardy est l'un des membres du célèbre duo comique Laurel et Hardy, qui a influencé des générations d'acteurs et d'humoristes. Né Norvell Hardy, le 18 janvier 1892 aux Etats-Unis, à Harlem dans l'Etat de Géorgie, il est le cadet d'une famille de cinq enfants. C'est un élève peu motivé par les études, mais il va se découvrir une passion pour la musique et le théâtre. Il suit des cours de chant lyrique mais ne souhaite pas y faire carrière. Il entreprend une formation d'avocat, mais n'exercera jamais ce métier.

Il découvre le cinéma à l'âge de 18 ans lorsqu'une salle ouvre dans sa ville. Il y travaillera en tant que projectionniste et même manager. Il est persuadé qu'il peut lui aussi être de l'autre

côté de l'écran. Il déménage en Floride en espérant y trouver des opportunités en tant qu'acteur. Il débute dans le milieu des cabarets la nuit, tandis qu'il trouve un travail alimentaire le jour.

Il tourne son premier film en 1914 (soit trois ans avant la première expérience de Stan Laurel) pour le studio Lubin, "Outwitting Dad". Avec pour nom de scène Babe Hardy, il enchaîne une cinquantaine de courts métrages. Il part ensuite pour Hollywood où il travaille pour différents studios. Il joue notamment dans Le Veinard, un film dans lequel apparaît également un jeune comédien, Stan Laurel ! Il faudra cependant attendre plusieurs années avant que le célèbre duo ne se forme !

Oliver Hardy rejoint le studio Vitagraph où il va faire de nombreux films et plusieurs rencontres déterminantes, parmi lesquelles Larry Semon. Cet auteur, réalisateur et comédien confie plusieurs rôles importants à Oliver Hardy, dont le « bûcheron en fer blanc » dans "Le Sorcier d'Oz", une adaptation du Magicien d'Oz.

En 1926, Hardy croise à nouveau la route de Laurel au sein du Hal Roach Studio. Laurel le remplace en effet au pied levé suite à un incident sur le tournage de "Get 'Em Young". Laurel et Hardy se retrouvent ensuite pour plusieurs films : Slipping Wives, Les réservistes, Scandale à Hollywood, mais il faut attendre "Maison à louer" pour les voir se donner la réplique. C'est cependant le film Prenez garde à la peinture qui est considéré comme étant le premier « Laurel et Hardy ».

Le duo formé en 1927 est la vedette de nombreux courts métrages et passe au parlant en 1929 avec Une Nuit extravagante, et à la couleur en 1930 avec Le chant du bandit. Leur première apparition dans un long métrage est pour Hollywood chante et danse. Mais c'est en 1931 que Laurel et Hardy tiennent véritablement la tête d'affiche d'un long métrage : Laurel et Hardy - Sous les verrous. Le duo jouera au total dans plus de 100 courts et longs métrages en 25 ans de carrière commune. Livreurs, sachez livrer ! (1932) leur vaudra un Oscar du meilleur court métrage.

Le tandem quitte le studio Hal Roach et tente de mettre sur pied sa propre société de production, mais ne parvient pas à réitérer le succès rencontré lors de ces dernières années. En 1950, Laurel et Hardy travaillent sur Atoll K, qui sera leur dernier film ensemble. Cette coproduction franco-italienne réalisée par Leo Joannon est un naufrage, en raison des nombreux problèmes de santé des deux acteurs. Oliver Hardy décède le 7 août 1957 des suites d'une crise cardiaque.

Joëlle Garcia

D'OU VIENT CETTE EXPRESSION

MONTER
SUR
SES GRANDS
CHEVAUX



Elodie Lomb

L'origine:

Autrefois, quand les chevaux étaient encore utilisés pour faire la guerre, on utilisait les « chevaux de bataille », autrement appelés « destriers » (car les chevaliers les conduisaient de la main droite). Ces chevaux étaient très hauts et forts, si bien que l'on dominait mieux son adversaire. L'image du courageux chevalier partant défendre ses intérêts ou ceux de son pays « sur son fidèle destrier » est restée, et c'est depuis le XVI^e siècle que l'on dit d'une personne qu'elle « monte sur ses grands chevaux » lorsqu'elle s'emporte et devient parfois agressive lorsqu'elle tente de défendre son point de vue.

FAIRE TILT

Signification

Avoir une subite illumination, comprendre quelque chose de manière brusque

Origine de l'expression « faire tilt »



Pour comprendre les origines de cette expression familière, il faudrait définir le terme « **tilt** ». En effet, **ce fameux tilt viendrait de l'anglais et serait une action de basculer**. Mais ce terme entra vie dans le jeu de billard électrique où il annonce la fin d'une partie. C'est pour cela que ce fameux tilt a pris en premier lieu le sens de « échec »

De nos jours, faire **tilt signifie comprendre tout d'un coup** par allusion à l'apparition de ce fameux signal lumineux sur le flipper.

DONNER LE FEU VERT

Signification

Donner une autorisation ou une permission pour faire quelque chose.

Origine de l'expression donner le feu vert

Expression française considérée comme récente car elle ne remonte qu'au milieu du XX^{ème} siècle. Elle puiserait ses origines dans la langue anglaise où elle serait **la traduction intégrale de « to give the green light »**

Donner son feu vert viendrait des feux de circulation où celui-ci donne l'autorisation aux voitures de passer. Toutefois, l'expression n'a aucune notion d'ordre et celui qui donne son feu vert n'a rien à imposer, mais ne s'oppose pas à l'acte et ne l'interdit surtout pas. C'est pour cela que le feu de cette couleur est **donné de manière générale par celui qui a une certaine autorité, soit pour interdire ou laisser faire**.

Exemple d'utilisation

Mon autorisation m'attend là-bas chez Mother, à la gendarmerie du village, j'y cours, j'y vole, **j'ai le feu vert**. (A. Sarrazin : La Traversière)

Nos peines :

Nous avons appris, avec tristesse le décès de :

Alain DUPUIS décédé le 12 Août 2021

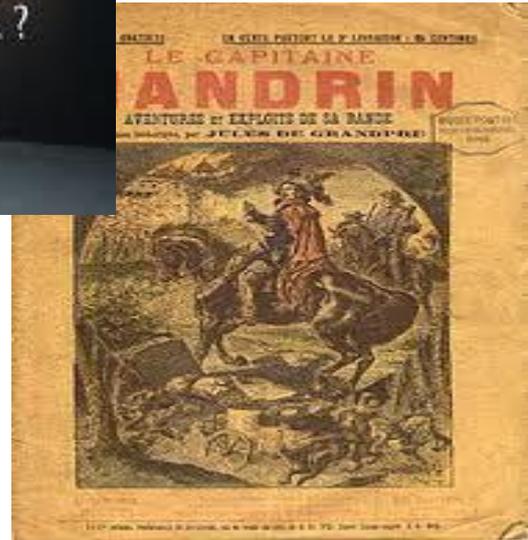
René FLEURY décédé le 04 Septembre 2021

Daniel DEMAS décédé le 18 Septembre 2021

Aux familles et aux amis nos sincères condoléances



LOUIS MANDRIN



Louis Mandrin, né le 11 février 1725 à Saint-Étienne-de-Saint-Geoirs et mort le 26 mai 1755 à Valence, est un contrebandier français.

MANDRIN LOUIS (1724-1755)

Fils d'un maréchal-ferrant qui le laisse, à sa mort en 1742, chef d'une famille de neuf enfants, **Louis Mandrin** est compromis dans une rixe en 1753 et condamné à être roué vif ; un de ses frères est pendu comme faux-monnaieur.

Fils de François-Antoine Mandrin, négociant marchand de [Saint-Étienne-de-Saint-Geoirs](#), dans la [province du Dauphiné](#), il est l'aîné de neuf enfants.

La maison natale de Louis Mandrin est située sur la commune de [Saint-Etienne-de-Saint-Geoirs](#). Elle fut construite en 1515¹ et elle est acquise par la famille Mandrin en 1644. Louis Mandrin y naît le 11 février 1725 et la quitte en 1752. Cette maison de trois étages, ancienne [châtellenie](#), est située au centre du bourg. Elle s'appuyait à l'époque sur des arcades ; la maison formait « poêle », ce qui faisait du rez-de-chaussée un espace public, ouvert sur l'extérieur³.

Louis Mandrin devient chef de famille à dix-sept ans, à la mort de son père. Il est issu d'une famille établie, autrefois riche, mais sur le déclin.

« Beau de visage, blond de cheveux, bien fait de corps, robuste et agile. À ces qualités physiques, il joint un esprit vif et prompt, des manières aisées et polies. Il est d'une hardiesse, d'un sang-froid à toute épreuve. Son courage lui fait tout supporter pour satisfaire son ambition »

— d'après *La Gazette de Hollande*, citée par A. Besson, *Contrebandiers et gabelous*.

Louis Mandrin aurait été surnommé « Belle Humeur », surnom sans fondement historique mais dont la plus ancienne citation trouvée se trouve au tout début de *L'Abrégé de la vie de Louis Mandrin* attribué à Claude-Joseph Terrier de Cléron, ouvrage de littérature de colportage qui n'est pas considéré comme une source historique fiable. Le surnom lui aurait été donné à l'armée, mais Louis Mandrin n'a pas été militaire. L'auteur lui attribue aussi le surnom de « Renard » qui a eu moins de succès.

Son premier contact avec la [Ferme générale](#) – si l'on excepte les relations fiscales ordinaires et obligatoires – daterait de 1748 : il s'agit d'un contrat pour ravitailler avec « cent mulets moins trois » l'armée de France en Italie. Il en perd la plus grande partie durant la traversée des Alpes et, à son retour à [Saint-Étienne-de-Saint-Geoirs](#), il ne lui reste que dix-sept bêtes dans un état déplorable. La Ferme générale refuse de le payer.

Première condamnation

Le 27 juillet 1753, à la suite d'une rixe mortelle, Louis Mandrin et son ami Benoît Brissaud sont condamnés à mort. Mandrin réussit à prendre la fuite, mais Brissaud est pendu sur la place du Breuil, à [Grenoble](#). Le même jour, Pierre Mandrin, frère cadet de Louis, est également pendu pour [faux-monnayage](#). Mandrin déclare alors la guerre aux collecteurs de taxe de la Ferme générale.

Les fermiers généraux sont alors haïs par la population. Ils prélèvent des taxes sur les marchandises, dont la plus connue est la [gabelle](#) (taxe sur le sel), mais d'autres marchandises, comme le [tabac](#), sont également concernées. Le système d'[affermage](#) de la collecte des taxes entraîne des abus considérables. Les fermiers généraux accumulent d'énormes richesses en ne reversant au roi que le montant convenu, parfois le quart des taxes qu'ils prélèvent.

La contrebande

Mandrin intègre alors un groupe de [contrebandiers](#), se livrant en particulier au commerce illicite du tabac, mais aussi à celui du coton imprimé et d'horloges. Les contrebandiers sont actifs entre les cantons suisses, [Genève](#), la France et les [États de Savoie](#). Mandrin en devient vite le chef. Se définissant lui-même comme « capitaine général de contrebandiers de France », il a plusieurs centaines de personnes sous ses ordres, en majorité des [Savoyards](#). Le groupe est organisé comme un véritable régiment militaire.

Sa cible principale est la Ferme générale, et non le peuple. En dehors de l'organisation militaire de son groupe, il use d'autres moyens pour défier l'administration. Il contraint celle-ci à lui acheter ses marchandises, et donne volontiers reçu. Il peut distribuer à l'occasion des cadeaux aux uns et aux autres. Il libère les seuls prisonniers qui sont victimes de conflits avec l'administration des impôts, et se garde de s'entourer de brigands et d'assassins. Il essaie de commercialiser sa marchandise lors de grandes ventes publiques, le plus ouvertement possible, en ayant pris la précaution de poster ses hommes tout autour du lieu où il procède afin d'éviter les mauvaises surprises⁴.

C'est en [Savoie](#), duché faisant à l'époque partie du Royaume de Piémont-Sardaigne, qu'il a ses dépôts d'armes et de marchandises : il pense ainsi pouvoir échapper aux autorités françaises. Son aire d'influence en France va bien au-delà du Dauphiné, et couvre pratiquement les régions actuelles de [Rhône-Alpes](#) et [Auvergne](#), la [Franche-Comté](#), ainsi qu'une partie de la [Bourgogne](#).

Les six campagnes

« Le portrait de Mandrin tiré d'après nature dans les prisons de Valence. »

En 1754, il commande des centaines d'hommes, recrutés parfois en prison à condition qu'ils ne soient « ni voleurs, ni assassins », en les libérant devant des geôliers stupéfaits, et organise six campagnes de contrebande en investissant des villes par surprise : [Rodez](#), [Le Puy-en-Velay](#), [Beaune](#), [Autun](#), etc. Il achète en Suisse et en Savoie des marchandises, principalement du tabac et des étoffes, qu'il vend dans les villes françaises sans qu'elles soient soumises aux taxes des fermiers généraux. La population est enchantée. Bien vite, une interdiction est faite d'acheter ces produits de contrebande. Mais à Rodez, Mandrin provoque les fermiers généraux en obligeant leurs employés, sous la menace des armes, à acheter ses marchandises.



Ne s'attaquant qu'aux fermiers généraux, impopulaires, il reçoit rapidement le soutien de la population et d'une partie de l'aristocratie locale, et gagne l'admiration d'un personnage tel que [Voltaire](#)

Arrestation et mise à mort

Jugement souverain de 1755 condamnant Mandrin au supplice de la roue.

Plaque commémorant l'exécution de Louis Mandrin, [place des Clercs](#) à Valence.

La Ferme générale, exaspérée par ce « bandit » devenant chaque jour plus populaire, demande le concours de l'armée du roi pour l'arrêter. Des troupes légères et mobiles, les [fusiliers de La Morlière](#) et les chasseurs de [Johann Christian Fischer](#), viennent en renfort des volontaires du Dauphiné déjà en place.

Mandrin parvient à se réfugier en Savoie près des deux villes frontières de [Pont-de-Beauvoisin](#). Les fermiers généraux décident alors de pénétrer illégalement dans le territoire du Duché en déguisant cinq cents hommes en paysans.

Ils arrêtent Mandrin au château de [Rochefort-en-Novalaise](#), grâce à la trahison de deux des siens. Lorsque le roi [Charles-Emmanuel III de Sardaigne](#) apprend cette intrusion sur son territoire, il exige auprès de [Louis XV](#) que le prisonnier lui soit remis, ce qui est fait. Mais les fermiers généraux, pressés d'en finir avec Mandrin, accélèrent son procès et son exécution.

Après avoir été jugé le [24 mai 1755](#), Louis Mandrin est [roué](#) le 26 mai sur la [place des Clercs](#) de Valence, devant 6 000 curieux. Il aurait enduré son supplice sans une plainte et aurait même demandé qu'on poursuive sa révolte contre le fisc.

Deux de ses frères chercheront à poursuivre un temps son action.

Sa tombe⁶ a été découverte dans les années 2000, à l'extérieur du mur ouest du cimetière de Valence, au nord de l'avenue de Romans et de l'ancien bureau de l'octroi, sur le chemin qu'il utilisait pour éviter le péage de Valence. La tombe a été étudiée puis à nouveau recouverte de terre. Ce chemin, qui se poursuit entre avenue de Romans et avenue de Chabeuil, porte encore le nom de « chemin des contrebandiers » ou « chemin des mulets » (ceux des contrebandiers) sur le plan de Valence⁷.

Toujours à Valence, en dessous du plateau de Lautagne, un ensemble de grottes est dit « les grottes à Mandrin ». L'allée Louis Mandrin rappelle son souvenir. Un peu plus loin, le chemin des Baumes (qui fait référence aux grottes) passe sous le site⁸.

Héritage de Mandrin

Peinture murale représentant Mandrin dans le passage à son nom de [Brioude](#).

L'homme est mort. C'est alors le début de la légende du bandit justicier qui a lutté contre l'iniquité des taxes de l'[Ancien Régime](#). Elle est portée dans tout le pays par une chanson, la [Complainte de Mandrin](#), dont on ne connaît pas les auteurs.

Son nom-même, « Mandrin », devient à l'époque un nom commun. La proximité avec le mot « malandrin » aidant, l'expression « les mandrins » sert dans un premier temps à désigner la bande de Mandrin elle-même, puis toutes



les bandes contrebandières de la région. Son portrait gravé et son aventure finissent par être colportés par toute la France, et au-delà.

Très populaire de son vivant puis à l'époque de la [Commune de Paris \(1871\)](#), Mandrin demeure, aujourd'hui encore, célèbre en [Dauphiné](#) et en [Savoie](#), et dans une moindre mesure dans le reste de la France.

Si Mandrin et sa bande, appliquant leur propre justice, ont indéniablement laissé des victimes derrière eux, ce n'est pas ce qui demeure de la légende. Dans l'imaginaire collectif, il reste aujourd'hui le brigand héroïque, qui vole les riches en défiant gentiment la maréchaussée. De nombreux lieux, en Rhône-Alpes et Auvergne, portent encore le nom de Mandrin, à la suite de son passage réel ou supposé.

- À [Saint-Étienne-de-Saint-Geoirs](#) ont lieu tous les cinq ans des festivités dédiées à Mandrin : ce sont *les mandrinade*.
- À Saint-Genix-sur-Guiers, le *Repaire Louis Mandrin* propose de vivre une aventure de contrebande avec Louis Mandrin et présente la légende et la réalité historique.

La complainte de Mandrin[

La complainte de Mandrin, dont la date de composition est inconnue, est la plus célèbre des complaintes écrites à l'occasion ou après la mort de Mandrin. Les chansons étaient alors diffusées par des [colporteurs](#) sous forme de livrets, sur lesquels étaient imprimés les textes, sans partition, mais où était indiqué « sur l'air de ... » (en règle générale un air bien connu). La tradition orale faisait le reste, modifiant ici le [timbre](#), et là un couplet.

Le thème musical serait inspiré d'un air de l'opéra comique de [Charles-Simon Favart](#), qui aurait lui-même parodié en 1742, en passant du mode mineur au mode majeur, un prélude instrumental de l'opéra composé en 1733 par [Jean-Philippe Rameau](#), *Hippolyte et Aricie*, acte I, scène III.

Des passages importants du texte s'écartent cependant de la réalité :

- La bande de Mandrin ne s'habillait pas en blanc pour se déguiser en marchands.
- L'activité principale pour laquelle Mandrin fut jugé n'était pas le brigandage et le vol, mais la contrebande, ce qui n'est même pas mentionné dans le texte.
- Mandrin n'a pas été pendu à Grenoble, mais roué à Valence.

Ces passages semblent faire écho à d'autres chants, principalement les *Trente voleurs de Bazoges*, qui se réfèrent à des événements antérieurs de plusieurs siècles à la cavale de Mandrin. La forme même n'est pas tout à fait conforme aux complaintes de l'époque : pas de phrase d'introduction, peu de couplets, un semblant de refrain.

La complainte de Mandrin a été popularisée au XIX^e siècle sous la [Commune de Paris \(1871\)](#), puis dans les [mouvements de jeunesse](#) des années 1930 et 1940.

SOURIONS UN PEU



La Cigale et la Fourmi, version Covid 19

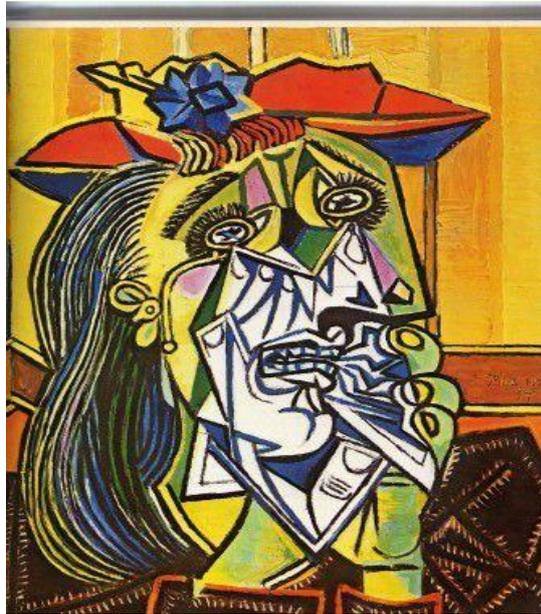


La Cigale, s'étant déconfinée tout l'été,
Se trouva fort dépourvue
Quand la 2ème vague fut venue
Pas un seul paquet
De Pâte ou de papier c.l
Elle alla crier famine
Chez la fourmi sa voisine,
La priant de lui prêter
Quelques masques pour se protéger, jusqu'à la fin de ce bazar
Je vous paierai, lui dit-elle,
Avant Noël, foi d'animal,
Intérêt principal.
Mais la fourmi n'est pas prêteuse ;
C'est là son moindre défaut.
« Que faisiez-vous au temps chaud ?
Dit-elle à cette emprunteuse
- Nuit et jour à tout venant,
Je me collais, je sortais et me joignais aux foules.
- Vous vous colliez, sortiez et vous alliez dans les foules. ?
J'en suis fort aise ...
Eh bien, vous toussiez maintenant »
- Jean de la Quarantaine

SCULPTEUR

Picasso

LA FEMME QUI PLEURE



La Femme qui pleure, tableau peint en 1937 en Espagne par Pablo Picasso, qui représente Dora Maar ; maintenant au musée Picasso à Paris.

La Femme qui pleure est une œuvre de Pablo Picasso datant de 1937. Il s'agit d'une huile sur toile de 59,5 cm par 49 cm représentant le portrait de Dora Maar, qui était alors sa maîtresse. L'œuvre était dans la collection privée de Dora Maar jusqu'à sa mort en 1997.

Pablo Ruiz Picasso, né à [Malaga \(Espagne\)](#) le [25 octobre 1881](#) et mort le [8 avril 1973](#) à [Mougins \(Alpes-Maritimes, France\)](#), est un peintre, dessinateur, sculpteur et graveur espagnol¹ ayant passé l'essentiel de sa vie en [France](#).

Artiste utilisant tous les supports pour son travail, il est considéré comme le fondateur du [cubisme](#) avec [Georges Braque](#) et un compagnon d'art du [surréalisme](#). Il est l'un des plus importants artistes du [xx^e siècle](#), tant par ses apports techniques et formels que par ses prises de positions politiques. Il a produit près de 50 000 œuvres dont 1 885 tableaux, 1 228 sculptures, 2 880 céramiques, 7 089 dessins, 342 tapisseries, 150 carnets de croquis et 30 000 estampes (gravures, lithographies, etc.). Parmi ses œuvres les plus célèbres figurent le proto-cubiste [Les Femmes d'Alger \(O. J. R. M.\)](#) (1911) et [Guernica](#) (1937), une représentation dramatique du bombardement de Guernica pendant la guerre civile espagnole.

Giacometti



Alberto Giacometti est un sculpteur et un peintre suisse, né à Borgonovo, dans le val Bregaglia, le 10 octobre 1901, et mort à Coire, le 11 janvier 1966

Alberto Giacometti naît en 1901 en Suisse, à Borgonovo dans le [canton des Grisons](#). Son père, [Giovanni Giacometti](#), et sa mère, Annetta Stampa, née en 1871, se sont mariés l'année précédente. Il est l'aîné de quatre enfants. Son frère [Diego](#) naît en 1902, sa sœur Ottilia en 1904, et son dernier frère, [Bruno](#), en 1907. La famille s'installe à [Stampa](#) dans le [val Bregaglia](#) en 1906 où son père transforme la grange de la maison en atelier¹. Celui-ci, lui-même peintre, le pousse à s'intéresser à l'art. Il peint ses premières œuvres dans le domicile familial dès 1913¹, essentiellement des portraits des membres de sa famille ou de ses condisciples, reprenant le style [postimpressionniste](#) paternel. Sa première sculpture, exécutée dans les années 1913-14, est un buste de son frère Diego. De 1915 à 1919, il poursuit ses études au collège de Schiens, à côté de [Coire](#), où il profite d'un petit atelier. Au terme de son cursus scolaire obligatoire, en 1919, Alberto part étudier à Genève à l'[École des beaux-arts](#) et à l'École des arts et métiers où il s'inscrit dans la classe de sculpture¹.

En 1920 et 1921, Alberto Giacometti voyage en [Italie](#). Il découvre des villes, [Venise](#), [Padoue](#), [Rome](#), [Florence](#) et [Assise](#), mais aussi des peintres, [Le Tintoret](#), [Giotto](#) et [Cimabue](#), qui le marquent pour le restant de sa vie. C'est lors d'un de ces voyages qu'il fait la connaissance d'un vieil Hollandais qui mourra sous ses yeux. Il dira que cette expérience a transformé son rapport au monde¹.

PIONNIER DE L'AVIATION



Clément Ader

Ingénieur

Clément Ader, né le 2 avril 1841 à Muret et mort le 3 mai 1925 à Toulouse, est un ingénieur français, pionnier de l'aviation. [Wikipédia](#)

Date/Lieu de naissance : 2 avril 1841, [Muret](#)

Date de décès : 3 mai 1925, [Toulouse](#)

Renommé pour : Théâtrophone; [Éole](#)

Conceptions significatives : [Éole](#), [Ader Avion III](#)

Avions conçus : [Éole](#), [Ader Avion III](#), [Ader Avion II](#)

Né à Muret, Haute-Garonne, le 2 avril 1841 dans une famille de menuisiers, Clément Agnès Ader devient rapidement un inventeur prolifique.

Clément Ader est né le 2 avril 1841 à Muret, Haute-Garonne. C'est un excellent élève à l'école, mais il développe également ses qualités manuelles auprès de son père menuisier et l'amour de la mécanique auprès de son grand-père qui exploite un moulin.

A 21 ans, il débute comme conducteur des Ponts et Chaussées et travaille sur la ligne de chemin de fer de Toulouse à Bayonne. Là, son génie inventif se manifeste pour la première fois en créant, en 1866, une machine pour le relevage des rails (•).

A l'Exposition universelle de Paris de 1867, il découvre le nouveau vélocipède de Michaux. Trouvant insupportable le bruit des roues en fer sur le sol, il a l'idée d'appliquer des bandes de caoutchouc sur la jante des roues de son vélocipède : le « Véloce caoutchouté Clément Ader » (•), breveté en 1868.

En 1868 également, il invente un curieux engin : le rail sans fin (•) ; c'est un petit train composé de trois voitures dont les éléments de voie, au fur et à mesure que le train avance, se posent devant lui et se relèvent derrière. C'est un peu l'ancêtre de l'autochenille et du tank. Il offre son invention au ministère de la Guerre qui lui répond qu'il n'y voit « aucune utilité pour le service militaire ».

Il donne sa démission en 1876 et monte à Paris pour tenter sa chance. Dès son arrivée dans la capitale, il s'intéresse tout de suite à l'électricité. Au début de l'année 1878, il s'intéresse au téléphone grâce à l'un de ses amis : « J'étais un ami de du Moncel. Un jour, il me montra un article d'une revue américaine où on parlait vaguement pour la première fois du téléphone. En même temps, il m'apportait un de ses livres, Exposé sur l'électricité, ouvert à la page 110 : transmission électrique de la parole ». Il commence à réaliser quelques expériences amusantes avec un simple clou en fer puis un bouton de porte en laiton (•) !

Il invente ensuite un système de correspondance vocale qu'il appelle « l'électrophone » puis un « récepteur électrophone parlant à haute voix ». En 1879, il réussit à mettre au point un «Téléphone récepteur à pôles magnétiques surexcités» (•). Celui-ci se révélera nettement supérieur à tous ses concurrents !

Il sympathise avec Frederic Gower et l'aide à améliorer son système de commutation en inventant un dispositif de signal d'appel pour le Bureau Central de la Compagnie du Téléphone Gower. Son récepteur remplace aussitôt les téléphones Trouvé qui équipaient jusqu'alors les transmetteurs Crossley installés sur les premiers réseaux de province de Frederic Gower.

Dès le début de l'année 1880, Clément Ader va travailler pendant plusieurs mois pour concevoir un nouveau microphone. Il commence par mettre au point un « microphone transmetteur » à un seul contact, ressemblant aux récents travaux de Locht-Labye. Il cherche ensuite à améliorer la sensibilité de son microphone en multipliant les contacts et en construisant des appareils de plus en plus compliqués. Puis, revenant aux travaux fondamentaux de David Hughes et de Louis John Crossley, il construit enfin un extraordinaire microphone, extrêmement simple, uniquement composé de dix bâtons de charbon cylindriques et de trois traverses en charbon de section carrée ! Ce microphone (•) fonctionne de manière excellente, il présente également l'avantage d'être très simple à fabriquer, facile à installer et il ne nécessite par la suite aucun réglage, contrairement au modèle d'Edison.

Pour l'excellence de ses travaux, Clément Ader reçoit le prix de physique, assorti d'une somme de 3000 francs, attribué par l'Académie des sciences (35 000 euros) ; c'est une véritable fortune pour lui. Il continue ses travaux et met au point un transmetteur mural de forme pupitre assez classique, proche de celui d'Edison, et innove en proposant le premier transmetteur mobile qui puisse se poser sur un bureau (•). Un prototype est construit par la Maison Breguet.

La Société Générale des Téléphones, créée à la fin de l'année 1880, cherche rapidement à remplacer l'appareil à pupitre Edison-Phelps qui équipe les abonnés du réseau parisien. Celui-ci se dérègle très souvent et nécessite de fréquentes interventions chez les abonnés. Elle se tourne alors vers Clément Ader, choisit son récepteur à surexcitation pour remplacer celui de Phelps et son microphone à charbon pour le substituer à celui d'Edison. Clément Ader ne veut pas vendre ses brevets et n'en cède que les droits d'exploitation, sa fortune est faite ! Il propose en 1881, avec Antoine Breguet, un système de réseau théâtral téléphonique qui va être le clou de l'Exposition internationale d'électricité de Paris de 1881. Grâce à ses travaux sur le téléphone (•), Clément Ader peut acheter un hôtel particulier à Paris où il installe un laboratoire personnel pour se consacrer pleinement à ses recherches.

A partir de 1882, il construit toute une gamme de transmetteurs pour réseaux urbains et, en 1884, plusieurs appareils destinés à l'usage domestique. En 1886, il propose un transmetteur spécial pour les lignes à grandes distances (•).

Il est désormais très riche et peut enfin orienter ses travaux pour réaliser son rêve d'enfant : voler comme les oiseaux ! C'est lui, en effet, qui fera les premiers pas de la prestigieuse histoire de l'aéronautique : le 9 octobre 1890, dans une clairière du château d'Arminvilliers près de Melun, Clément Ader, aux commandes d'une machine volante de sa conception, l'Éole (•), s'élèvera sur une cinquantaine de mètres à quelques centimètres du sol ; l'aviation était née ; c'est d'ailleurs lui qui créera le mot « avion » !

Malheureusement, le ministère de la Guerre ne comprit pas l'importance de son invention (•) et ne souhaita pas financer ses recherches ! Il ne reconnut son erreur que lors de la première guerre mondiale constatant, après coup, que l'aviation était encore trop rudimentaire en France !

Clément Ader décèdera près de Toulouse en 1925 à l'âge de 84 ans.

MAIS

Réduire Clément Ader à l'invention de l'avion est un peu court.

Ce sont des dizaines d'inventions et d'innovations que nous lui devons.

Clément Ader est un ingénieur français, pionnier de l'aviation, né le 2 avril 1841 à Muret et mort le 3 mars 1925 à Toulouse.

Il aurait été le premier à faire décoller un engin motorisé plus lourd que l'air en 1890.

Ce vol, antérieur à celui des frères Wright en 1903, est toutefois controversé.

Tout commence par des études d'ingénieur avant d'arriver à Paris pour l'Exposition de 1867, où il découvre les vélocipèdes Michaux et imagine de remplacer le bandage en fer par du caoutchouc.

En 1868, il se lance dans la fabrication de vélocipèdes.

Il passe ensuite à la Compagnie des Chemins de Fer du Midi.

Il imagine en 1875 une machine à poser les rails, qui fut utilisée pendant des dizaines d'années.

Intéressé par le téléphone qui vient d'apparaître, il invente le combiné et commence à le commercialiser à Paris.

Il invente aussi le théâtrophone, un réseau téléphonique relié à l'Opéra de Paris et qui permet d'écouter l'opéra en restant chez soi.

Il est l'inventeur également de la stéréo, qui ne l'est pas encore, en plaçant plusieurs micros sur la scène.

Dans le téléphone il gagne de l'argent et entre en contact avec le Gouvernement pour réaliser son vrai rêve : faire décoller un engin bizarre.

Il présente son projet au du ministère de la Guerre, et nommera cet ancêtre de l'avion, l'Éole.

L'Éole est une machine qui ressemble à une chauve-souris.

La première tentative aux commandes de l'Éole a lieu le 9 octobre 1890 dans le parc du château de Gretz-Armainvilliers, au sud-est de Paris.

Intéressée par le projet, l'Armée contacte Ader, qui effectue un deuxième vol à bord de l'Éole en septembre 1891.

L'appareil impressionne positivement les militaires qui commandent à Ader un second appareil plus puissant.

L'homme quitte la terre, l'avion est né.

On connaît la suite

ENFIN UN RETOUR A LA
NORMALE

ENFIN LA LIBERTE



ENFIN NOS RETROUVAILLES!!!!!!

DEPUIS DEBUT SEPTEMBRE LES ADHERENTS ONT PU
RETRouver LEURS ACTIVITES A CONDITION D'AVOIR UN PASS
SANITAIRE (CONTRAInTE) MAIS LA PLUPART D'ENTRE VOUS
L'A FOURNI SANS HESITATION

ESPERONS QUE NOUS PUISSIONS TERMINER L'ANNEE 2021 DE
LA MEME MANIERE

ASTUCES

COMMENT LUTTER CONTRE LES TROUBLES DU SOMMEIL

Le sommeil est important, il participe à notre bien-être tout en nous permettant de recharger nos batteries psychologiques et physiologiques. Cependant, beaucoup de facteurs de notre quotidien peuvent le corrompre comme la fatigue, les soucis, le stress... Les troubles du sommeil perturbent le corps et l'esprit, surtout si c'est régulier, mais heureusement, il n'est pas nécessaire de passer par des traitements médicaux. Il existe des astuces de grand-mère pour retrouver une bonne qualité de sommeil.

L'infusion de plantes



Certaines plantes sont reconnues pour aider à l'endormissement à ne citer que la valériane, la passiflore, l'aubépine, la mélisse, la camomille, la fleur d'oranger ou le tilleul. Afin de profiter de leurs bienfaits, il suffit de préparer une tasse d'infusion et de la prendre une trentaine de minutes avant de se rendre au lit. Il est également possible de faire une cure d'infusion d'ortie, une plante riche en minéraux, en calcium, en magnésium, en potassium et en vitamine B. Elle régule le sommeil tout en aidant à combattre la fatigue. Il suffit de faire infuser une cuillère à soupe de feuilles d'ortie sèches ou fraîches dans une tasse d'eau bouillante pendant 15 minutes, de filtrer et de boire. Toutefois, l'action de ces plantes ne fait pas en un jour, il faut être patient. Leur effet se verra après quelques jours de prises régulières.

Le lait chaud



Le lait a un pouvoir apaisant, et c'est pour ça qu'il est recommandé en cas de problèmes de sommeil. Il contient du tryptophane, l'acide aminé transformé par le cerveau en sérotonine, le neurotransmetteur favorisant le sommeil. Un verre de lait avec un peu de miel vous fera du bien. D'ailleurs, une étude scientifique menée par des chercheurs de la Corée du Sud sur des souris et publiée dans *Journal of Medicinal Food* a confirmé que le lait est excellent en cas d'insomnie et d'anxiété. Cependant, pour mieux dormir, évitez les écrans une heure avant de vous coucher afin de préparer votre cerveau à sombrer dans le sommeil. Visitez aussi ce site www.doctonat.com.

La lavande



Plante relaxante, la lavande favorise le sommeil. Pour vous qui êtes concerné par l'insomnie, mettez sous votre oreiller ou sur votre table de chevet un sachet de lavande. Si l'odeur de cette plante ne vous déplaît pas, vous pourrez verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur votre oreiller. Deux ou trois gouttes sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets aident également à passer de bonnes nuits. Le massage à l'huile essentielle de lavande marche très bien aussi. Mélangez une cuillère à café d'huile d'olive et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, et massez

avec la préparation les pieds, les poignets, les tempes et le plexus solaire. Ces zones sont des points stratégiques agissant sur le système nerveux.

Un dîner léger



Pour ne pas vous réveiller souvent pendant la nuit, prenez un dîner léger. Oubliez la raclette le soir tout comme les plats sucrés et gras, et optez plutôt pour des glucides lents comme le riz, le pain complet ou les pâtes complètes. En effet, les aliments contenant de l'amidon aident l'organisme à produire plus d'hormones de sommeil. À préciser que les glucides lents génèrent des tryptophanes transformés en sérotonine et en mélatonine. N'hésitez pas à compléter votre repas avec des légumes.



**La "petite Gazette" est réalisée entièrement au club
Merci à tous ceux qui participent à cette réalisation.**

**Club de retraités "la Joie de Vivre"
Place Félicien Henriot
77340 Pontault-Combault**

**Téléphone : 01 60 29 90 63
Permanence : jeudi de 14 h à 17 h**

**E-mail : club.lajoiedevivre@free.fr
club.lajoiedevivre77340@gmail.com**

Site internet : <http://www.lajoiedevivre.fr>