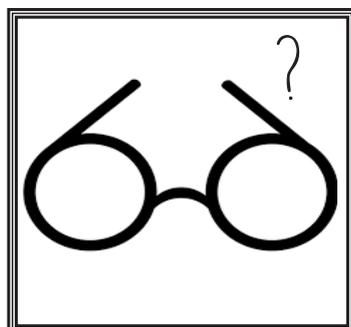
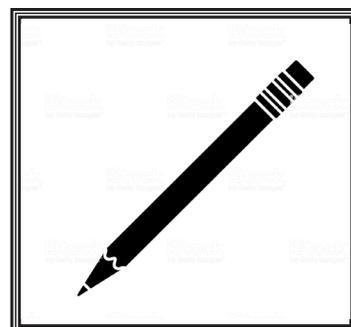
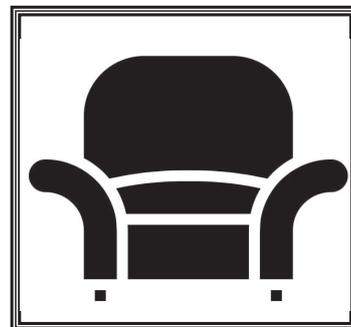
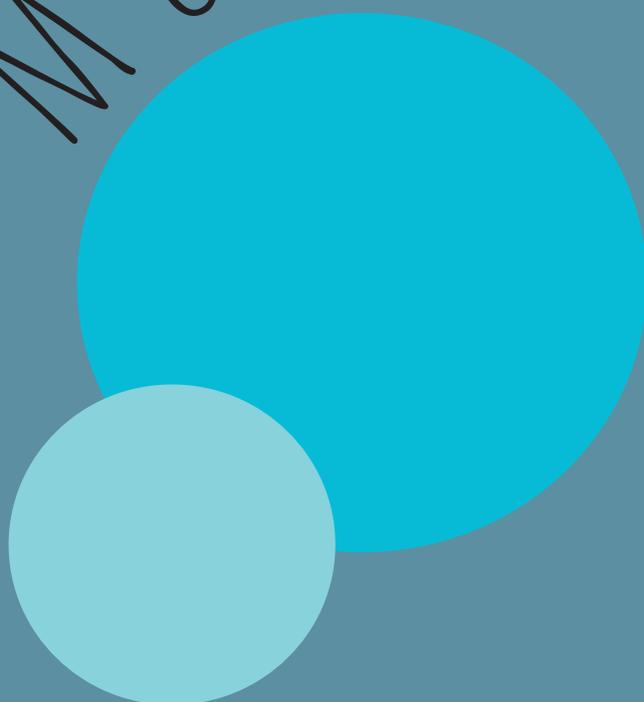


# CARNET DE DÉTENTE SPÉCIAL BLEU

NUMERO 4

MOTS



# MOTS FLÉCHÉS

niveau 1/2

ACCES-SOIRS DE MOTOS  
ABAISSER

SANS QUOI  
EMPREINT DE TRISTESSE

QUARTIER DU XV<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT DE PARIS  
PELÉ

IL SE COULE EN LINGOT  
CÔTÉ DU LEVER

FIT UNE DÉDUCTION  
CONSERVÉES  
CHANGE DE PEAU

ELLE EST PARFOIS BISSEXTE  
LIEU DE CULTE

REPLI  
PLUSIEURS PAYS RASSEMBLÉS

QUI ONT TROP BU

BEIGNETS SUCRÉS  
UNE TRÈS MAUVAISE NOTE

PRESSE QUI SERRE LES OBJETS  
PINAILLE

ENREGISTREUR DE FILMS  
POTE

ARTICLE DÉFINI  
SOLIDE

PETIT COURTS D'EAU DANS LES PRÉS  
RÉELLES

ENGENDRÉ  
DÉMARCHE

DU MOYEN ÂGE  
SOUS SOL

VIEILLES COUTUMES

PIÈCE DE VEAU  
POISSON

DONNA POUR SE DEBAR-RASSER  
REPAS DE MÉDOR

HAUTE-FIDÉLITÉ  
CROYANCE RELIGIEUSE

DIGNITAIRE RELIGIEUX

DEVENUE AIGRE

OPUS EN ABRÉGÉ  
COUVERTES

FEMELLES DES JARS  
AUXILIAIRE CONJUGUÉ

VAGUE HUMAINE  
SANS PESTICIDES  
BUFFET DÉJEUNA-TOIRE

PRODUIT POUR CHEVEUX

FAIRE BRILLER

PRESSE  
LE PAYS DE GANDHI

EMPEREUR DE RUSSIE  
ACCESSOIRE DE COUTURIÈRE

MAIS OUI  
INSTINCTIFS

CETTE CHOSE-LÀ  
TRADITION ANGLAISE VERS 17 H

RUDE AU GOÛT

CACHÉ ET BLOTTI  
PATRONNE  
PROBLÈME DE PEAU DES ADOS

ALARMES

PARFAITE

CHANTEURS MATINAUX  
RENFORCE UN MUR

SPÉCIALITÉ D'HERGÉ  
TITRE ANGLAIS  
QUATRIÈME LETTRE GRECQUE

PASSÉ À UN AUTRE ÉTAT  
JOUER DES FERS

MOT D'APPEL  
T'HABILLES (TE)

PETIT PARASITE  
NAÏF ET UN PEU BÉTA

LASSITUDE  
CALMER UNE FAIM DE BÉBÉ  
VADROUILLE

TEMPS DE GÉOLOGUE  
VISQUEUX

SORTE DE SAPIN  
METS VIETNAMIEN

QUI SE PASSE DANS L'AIR  
TOTALEMENT ASSOMÉ

PETIT TERRAIN  
BOUCLIER DE JADIS

PAS ICI

REMONTÉ-PENTE  
ENSEMBLE DE FEMMES

HARDIE

CACHÉ UN BUTIN

ABÎMAS À FORCE D'UTILISER

Assemblage décoratif de pièces multicolores de matériaux durs

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

# MOTS FLÉCHÉS

niveau 4

# MOTS MÊLÉS

## Découvertes archéologiques



Vase de l'Antiquité à deux anses symétriques



ANCIEN

BIJOU

~~CERAMIQUE~~

CHAMPOLLION

CHANTIER

COLONNE

CUIVRE

DATATION

DETERRER

DOLMEN

FORUM

FOUILLES

FRAGMENT

HISTOIRE

IDEOGRAMME

MAUSOLEE

MONUMENT

MUSEE

NECROPOLE

NEOLITHIQUE

PATRIMOINE

PHARAON

POTERIE

RECHERCHE

RUINE

SARCOPHAGE

SCULPTURE

SEPULTURE

TUMULUS

G	E	N	R	R	C	H	R	O	N	U	I	D	E	M	O	H	A
A	R	O	E	E	A	E	C	P	O	M	T	G	O	I	I	C	N
M	I	A	C	H	N	C	E	O	M	E	N	R	A	R	N	E	T
U	Q	R	A	A	E	I	N	L	E	M	E	M	M	T	A	E	I
E	F	P	H	H	N	R	E	P	M	U	T	R	A	T	P	R	M
R	O	E	H	I	S	I	O	L	U	U	I	F	G	N	E	S	U
U	M	G	I	R	T	O	S	U	N	R	N	E	M	E	E	F	O
A	S	A	E	E	T	O	P	I	O	T	L	E	S	L	L	I	U
R	P	H	C	H	P	O	L	L	R	U	U	P	N	E	S	D	A
C	O	L	O	A	M	U	C	S	E	T	E	R	O	I	T	A	T
B	E	E	S	M	E	L	P	U	E	E	R	R	E	M	E	V	R
I	U	N	U	A	R	U	T	Q	C	D	E	N	R	L	N	I	E
J	O	E	O	L	I	T	H	I	O	L	O	N	D	O	C	U	E

# CROISÉS-GOMMÉS

Remplacez les cases noires et certaines lettres enlevées de la grille.  
Les lettres ajoutées formeront un mot dont voici la définition :

Palais espagnol

M		D	I	T	A	T	I	O	N
A	M	E	N	E	R		O	H	E
	I	C		R	A	I	D		P
C	R	I	E	R		D	E		A
A		S		I	T	E		I	L
	A	I		N		E	C	E	
P	R	O	M	E	T			L	E
O	R	N	E		A	P	T		T
N	A		M	O	N	O	C		E
E	S	S	O	R		T	H	E	S

# EXTRAIT CODÉ

Découvrez un extrait du livre *Le Bal du comte d'Orgel* de Raymond Radiguet en vous aidant du codage des lettres.

L [ ] [ ] [ ] [ ] P [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
 1 2 3 4 2 5 6 7 8 3 9 10 11 3  
 [ ]  
 6 11 8 10 7 12 3 2 9 8 6 11 9 2  
 C [ ]  
 13 2 7 8 6 12 9 2 8 2 9 4 7 2 3 3 2  
 L [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] L L [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
 1 14 10 15 15 2 16 11 12 6 12 1 1 2 11 7 3  
 [ ]  
 16 11 2 3 11 7 11 9 16 11 6 12  
 [ ]  
 6 17 12 8 2 7 6 12 8 3 10 9  
 [ ] [ ] [ ] [ ] C [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] P [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
 15 10 11 13 14 10 12 7 9 2 5 10 11 7 7 6 12 8  
 [ ]  
 2 8 7 2 16 11 11 9 18 10 11 15 15 2  
 [ ]  
 4 10 7 17 2 1 3 6 9 3 1 6  
 [ ]  
 15 10 12 9 4 7 2 14 10 9 8 2 8 10 11 8  
 [ ]  
 9 6 8 11 7 2 1 1 2 15 2 9 8  
 [ ]  
 4 2 5 1 10 19 6 3 10 9 6 15 12 8 12 2  
 F [ ] [ ] [ ] [ ] C [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] L [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
 18 7 6 9 13 10 12 3 1 11 12  
 [ ]  
 7 2 5 10 9 4 6 12 8

# DOMINOS

Remplacez les dominos afin de pouvoir lire horizontalement les noms de deux légumes souvent oubliés.

# QUI SUIS-JE ?

**A** En charcuterie, je suis une partie de l'intestin du veau. Chez le dentiste, je suis la roulette. Au cou, je suis une collerette. En été, je régale les gourmands.

A : .....

**B** Partie d'une armure qui couvre le tibia, je suis également une plage formée de galets ou de graviers. Mouvement collectif ou individuel, je peux être surprise, générale, sauvage ou de la faim.

B : .....

# CADEAUX SURPRISES

Retrouvez le cadeau que chaque convive a apporté à la fête d'anniversaire en vous aidant des indices donnés.

**Lucien :**  
- « Mon cadeau n'a pas de rose. »

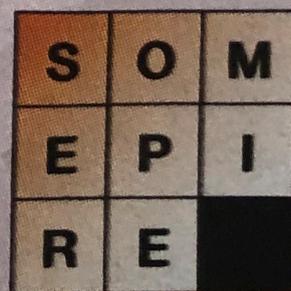
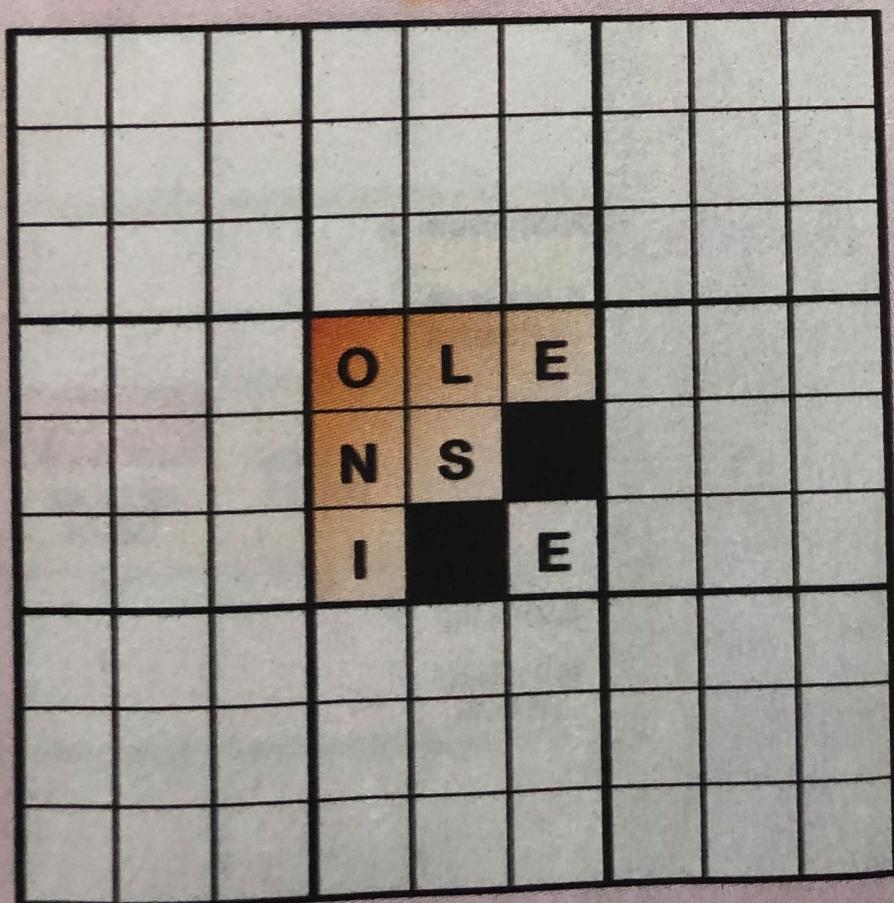
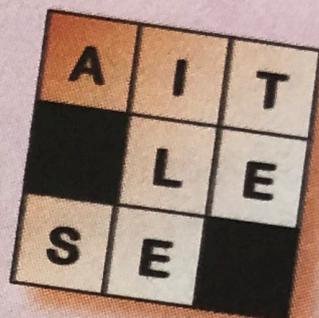
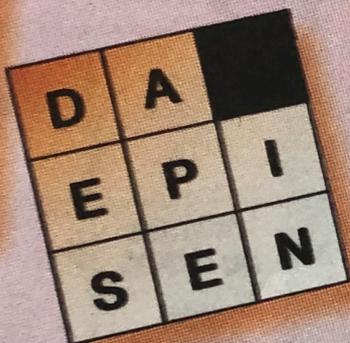
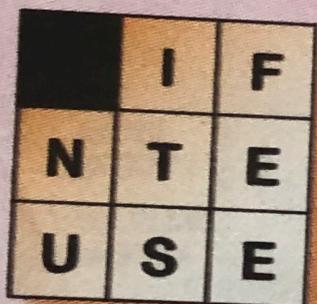
**Émilie :**  
- « Mon cadeau n'a pas de gros nœud. »

**Jean :**  
- « Mon cadeau n'a pas de jaune. »

**Sarah :**  
- « Mon paquet cadeau n'a ni rayures, ni étoiles, ni pois. »

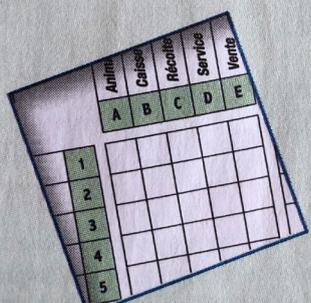
# PUZZLE CROISÉ

Reconstituez cette grille de mots croisés en remettant à leur place les huit pièces ici retirées.



# ENQUÊTES LOGIQUES

Une enquête logique se présente sous la forme d'une grille à remplir : mettez « N » pour non et « O » pour oui dans les cases en fonction des informations données. Vos réponses sont ensuite à reporter dans le tableau récapitulatif. Ce jeu est basé sur le bon sens et toute indication est à prendre au pied de la lettre.



## AU RÉGIME

Trois collègues préparent leurs vacances à la plage et ont décidé de suivre un régime. Découvrez pour chacun, le régime suivi, le nombre de kilos perdus et le vêtement acheté une fois sa ligne retrouvée.

1. La femme qui a acheté un maillot de bain n'a pas suivi le régime protéiné et n'a pas perdu 4 kg.
2. Celui/celle qui a suivi le régime sans sucre a perdu plus de 3 kg. Il ne s'agit pas de Sophie, ni de la personne qui s'offre un débardeur.
3. Léa a perdu 3 kg.
4. Paul n'a pas perdu 4 kg.



### JEU 2

Régime			Kilos perdus			Vêtement acheté		
Protéiné	Sans graisse	Sans sucre	3	4	5	Débardeur	Maillot de bain	Short
A	B	C	D	E	F	G	H	I

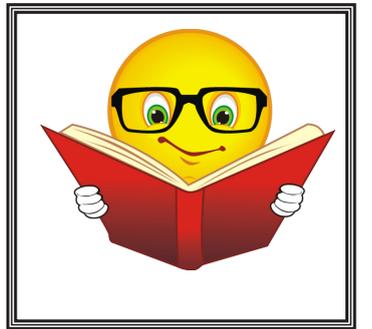
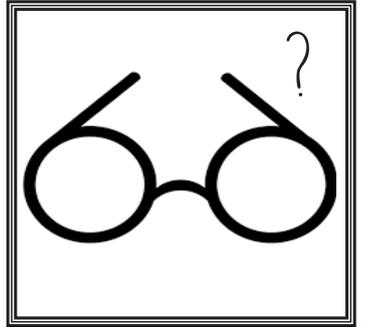
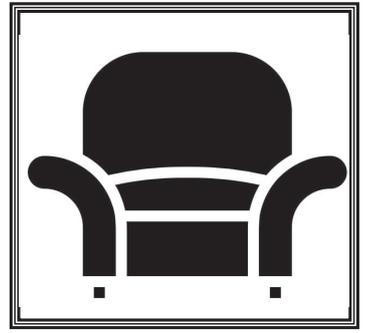
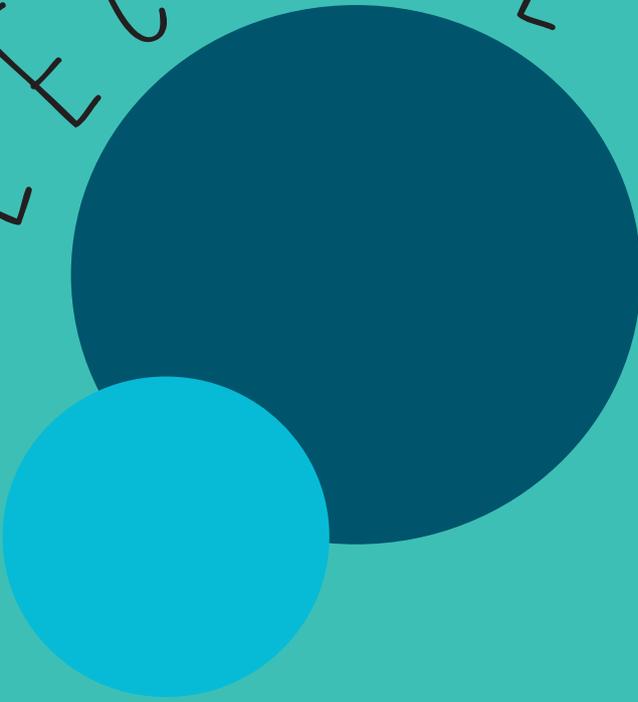
Prénom	Léa	1						
	Paul	2						
	Sophie	3						

Vêtement acheté	Débardeur	4						
	Maillot de bain	5						
	Short	6						

Kilos perdus	3	7						
	4	8						
	5	9						

Prénom	Régime	Kilos perdus	Vêtement acheté
Léa			
Paul			
Sophie			

# LECTURE



# COUP D'OEIL

*Lilies of the valley*, PAR Pina Bausch

Ballet contemporain, chorégraphie de Pina Bausch

Extrait Youtube: *Lilies of the valley* Pina Bausch (3:27)

<https://www.youtube.com/watch?v=dWIs89Pub0w>

**Lillies of the Valley, extrait de Pina Bausch :  
Vollmond**

**Musique de Jun Miyake, réalisation de Wim  
Wenders**

Un énorme rocher luisant d'eau pour une saga chorégraphique débordante de vitalité et d'urgence. Vollmond (« pleine lune »), chorégraphié en 2006 par Pina Bausch (1940-2009), dans un décor de Peter Pabs, lance douze danseurs dans une course-poursuite sans fin (...)

Vollmond est un pic de beauté. Sous une pluie diluvienne, les danseurs se libèrent. Cette fureur de vivre, de danser, exacerbée dans les solos de chaque interprète, trouve aussi une issue dans les fameux sketches théâtraux, véritables virgules d'expression vive. Chaque danseur trouve ici une façon incisive d'oser la confiance intime tout en se réfugiant derrière le numéro. Dans une atmosphère plutôt grave, Vollmond, porté par les danseurs historiques de la compagnie et filmé par Wim Wenders, s'offre comme un cadeau. Encore et toujours.

Rosita Boisseau



EXTRAIT

## *Une histoire de bleu*

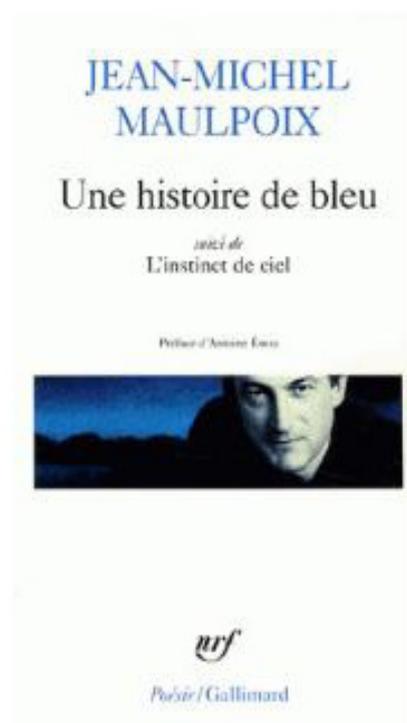
DE JEAN-MICHEL MAULPOIX

### Présentation du livre

Souvent les hommes restent debout près de la mer : ils regardent le bleu. Ils n'espèrent rien du large, et pourtant demeurent immobiles à le fouiller des yeux, ne sachant guère ce qui les retient là. Peut-être considèrent-ils à ce moment l'énigme de leur propre vie.

L'objet d'Une histoire de bleu est précisément d'explorer ce regard, ce tête à tête singulier de l'homme avec une apparence d'infini, ce dialogue hésitant qui se poursuit aussi bien dans l'amour et face à la mort que sous les voûtes des églises ou sur les rivages de la mer...

Autant qu'une méditation, on lira donc dans ces pages le poème de la finitude moderne qui tâtonne à la recherche du sacré dans un monde qui en a perdu l'idée mais en conserve le désir. Semblables au cortège des neuf muses, ce sont ici neuf courts chapitres, réunissant chacun neuf textes, qui invitent à retrouver dans l'équilibre même de leur écriture cette plénitude longuement recherchée.



EXTRAIT

## *Une histoire de bleu*

DE JEAN-MICHEL MAULPOIX

*Le bleu ne fait pas de bruit.*

C'est une couleur timide, sans arrière-pensée, présage, ni projet, qui ne se jette pas brusquement sur le regard comme le jaune ou le rouge, mais qui l'attire à soi, l'apprivoise peu à peu, le laisse venir sans le presser, de sorte qu'en elle il s'enfonce et se noie sans se rendre compte de rien.

Le bleu est une couleur propice à la disparition.

Une couleur où mourir, une couleur qui délivre, la couleur même de l'âme après qu'elle s'est déshabillée du corps, après qu'a giclé tout le sang et que se sont vidées les viscères, les poches de toutes sortes, déménageant une fois pour toutes le mobilier de ses pensées.

Indéfiniment, le bleu s'évade.

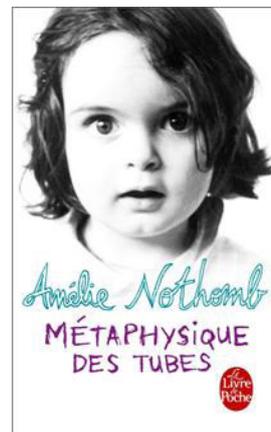
Ce n'est pas, à vrai dire, une couleur. Plutôt une tonalité, un climat, une résonance spéciale de l'air. Un empilement de clarté, une teinte qui naît du vide ajouté au vide, aussi changeante et transparente dans la tête de l'homme que dans les cieux.

L'air que nous respirons, l'apparence de vide sur laquelle remuent nos figures, l'espace que nous traversons n'est rien d'autre que ce bleu terrestre, invisible tant il est proche et fait corps avec nous, habillant nos gestes et nos voix. Présent jusque dans la chambre, tous volets tirés et toutes lampes éteintes, insensible vêtement de notre vie.

EXTRAIT : ROMAN

# Métaphysique des tubes (suite)

DE AMÉLIE NOTHOMB



18

Amélie Nothomb

Le temps est une invention du mouvement. Celui qui ne bouge pas ne voit pas le temps passer.

150 Le tube n'avait aucune conscience de la durée. Il atteignit l'âge de deux ans comme il eût atteint celui de deux jours ou de deux siècles. Il n'avait toujours pas changé de position ni même tenté d'en changer : il demeurait couché sur le dos, les bras le long du corps, comme un gisant<sup>1</sup> minuscule.

155 La mère le prit alors par les aisselles pour le mettre debout ; le père plaça les petites mains sur les barreaux du lit-cage pour qu'il ait l'idée de s'y tenir. Ils lâchèrent l'édifice ainsi obtenu : Dieu retomba en arrière et, nullement affecté, continua sa méditation.

160 – Il lui faut de la musique, dit la mère. Les enfants aiment la musique.

Mozart, Chopin, les disques des *101 Dalmatiens*, les Beatles et le *shaku hachi*<sup>2</sup> produisirent sur sa sensibilité une identique absence de réaction.

165 Les parents renoncèrent à faire de lui un musicien. Ils renoncèrent d'ailleurs à en faire un être humain.

Le regard est un choix. Celui qui regarde décide de se fixer sur telle chose et donc forcément d'exclure de son attention le reste de son champ de vision. C'est en quoi le regard, qui est  
170 l'essence de la vie, est d'abord un refus.

Vivre signifie refuser. Celui qui accepte tout ne vit pas plus

1. Statue du défunt, couchée sur sa tombe.

2. Flûte en bambou.

que l'orifice du lavabo. Pour vivre, il faut être capable de ne plus mettre sur le même plan, au-dessus de soi, la maman et le plafond. Il faut refuser l'un des deux pour choisir de s'intéresser soit à la maman soit au plafond. Le seul mauvais choix est l'absence de choix.

Dieu n'avait rien refusé parce qu'il n'avait rien choisi. C'est pourquoi il ne vivait pas.

Les bébés, au moment de leur naissance, crient. Ce hurlement de douleur est déjà une révolte, cette révolte déjà un refus. C'est pourquoi la vie commence au jour de la naissance, et non avant, quoi qu'en disent certains.

Le tube n'avait pas émis le moindre décibel lors de l'accouchement.

Les médecins avaient pourtant déterminé qu'il n'était ni sourd, ni muet, ni aveugle. C'était seulement un lavabo auquel manquait le bouchon. S'il avait pu parler, il eût répété sans trêve ce mot unique : « oui ».

Les gens vouent un culte à la régularité. Ils aiment à croire que l'évolution résulte d'un processus normal et naturel ; l'espèce humaine serait régie par une sorte de fatalité biologique intérieure qui l'a conduite à cesser de marcher à quatre pattes vers l'âge d'un an ou à faire ses premiers pas après quelques millénaires.

Personne ne veut croire aux accidents. Ces derniers, expression soit d'une fatalité extérieure<sup>1</sup>, ce qui est déjà fâcheux, soit

---

1. D'une destinée qui échappe à l'humain.

du hasard, ce qui est pire, sont bannis de l'imaginaire humain. Si quelqu'un osait dire : « C'est par accident que, vers l'âge d'un an, j'ai fait mes premiers pas » ou : « C'est par accident qu'un jour, l'homme a joué au bipède », il serait aussitôt considéré  
 200 comme fou.

La théorie des accidents est inacceptable car elle laisse supposer que les choses auraient pu se passer autrement. Les gens n'admettent pas l'idée qu'un enfant d'un an n'ait pas l'idée de marcher ; cela reviendrait à admettre que l'homme aurait pu  
 205 ne pas avoir l'idée de marcher sur deux pattes. Et qui pourrait croire qu'une espèce aussi brillante aurait pu n'y pas songer ?

Le tube, à deux ans, n'avait même pas essayé le quadrupédisme, ni d'ailleurs le mouvement. Il n'avait jamais essayé le son non plus. Les adultes en déduisaient qu'il y avait un blocage  
 210 dans son évolution. Jamais ils n'auraient pu en déduire que le bébé n'avait pas encore connu d'accident ; car qui pourrait croire que, sans accident, l'homme resterait parfaitement inerte ?

Il y a les accidents physiques et les accidents mentaux. Les  
 215 gens nient carrément l'existence de ces derniers : on n'en parle jamais comme moteur de l'évolution.

Or, il n'y a rien d'aussi fondamental dans le devenir humain que les accidents mentaux. L'accident mental est une poussière entrée par hasard dans l'huître du cerveau, malgré la protection  
 220 des coquilles closes de la boîte crânienne. Soudain, la matière tendre qui vit au cœur du crâne est perturbée, affolée, menacée par cette chose étrangère qui s'y est glissée ; l'huître qui

végétait en paix déclenche l'alarme et cherche une parade<sup>1</sup>. Elle invente une substance merveilleuse, la nacre, en enrobe l'intruse particule<sup>2</sup> pour se l'incorporer et crée ainsi la perle.

Il peut aussi arriver que l'accident mental soit sécrété par le cerveau lui-même : ce sont les accidents les plus mystérieux et les plus graves. Une circonvolution<sup>3</sup> de matière grise, sans motif, donne naissance à une idée terrible, à une pensée effarante – et en une seconde, c'en est fini pour toujours de la tranquillité de l'esprit. Le virus opère. Impossible de l'enrayer.

Alors, contraint et forcé, l'être sort de sa torpeur. À la question affreuse et informulable qui l'a assailli, il cherche et trouve mille réponses inadéquates. Il se met à marcher, à parler, à adopter cent attitudes inutiles par lesquelles il espère s'en sortir.

Non seulement il ne s'en sort pas, mais il empire son cas. Plus il parle, moins il comprend, et plus il marche, plus il fait du surplace. Très vite, il regrettera sa vie larvaire, sans oser se l'avouer.

Il existe pourtant des êtres qui ne subissent pas la loi de l'évolution, qui ne rencontrent pas d'accident fatal. Ce sont les légumes cliniques. Les médecins se penchent sur leur cas. En vérité, ils sont ce que nous voudrions être. C'est la vie qui devrait être tenue pour un mauvais fonctionnement.

---

1. Défense.

2. Celle qui s'est introduite en elle.

3. Pli.

C'était un jour ordinaire. Il ne s'était rien passé de spécial. Les parents exerçaient leur métier de parents, les enfants exécutaient leur mission d'enfants, le tube se concentrait sur sa vocation cylindrique.

5 Ce fut pourtant le jour le plus important de son histoire. Comme tel, on n'en a gardé aucune trace. Semblablement, on n'a conservé aucune archive du jour où un homme s'est mis debout pour la première fois, ni du jour où un homme a enfin compris la mort. Les événements les plus fondamentaux de  
10 l'humanité sont passés presque inaperçus.

Soudain, la maison se mit à retentir de hurlements. La mère et la gouvernante, d'abord pétrifiées, cherchèrent l'origine de ces cris. Un singe s'était-il introduit dans la demeure ? Un fou s'était-il échappé d'un asile ?

15 En désespoir de cause, la mère alla regarder dans sa chambre. Ce qu'elle y vit la stupéfia : Dieu était assis dans son lit-cage et hurlait autant qu'un bébé de deux ans peut hurler.

La mère s'approcha de la scène mythologique : elle ne reconnaissait plus ce qui pendant deux années avait constitué un  
20 spectacle si apaisant. Il avait toujours eu ses yeux grands ouverts et fixes, de sorte que la couleur gris-vert en avait été facile à identifier ; à présent, ses pupilles étaient entièrement noires, d'un noir de paysage incendié.

Qu'avait-il pu y avoir d'assez fort pour brûler ces yeux pâles  
5 et les rendre noirs comme du charbon ? Qu'avait-il pu se passer d'assez terrible pour le réveiller d'un si long sommeil et le transformer en cette machine à crier ?

La seule évidence, c'était que l'enfant était furieux. Une colère fabuleuse l'avait tiré de sa torpeur<sup>1</sup>, et si personne n'en  
30 connaissait l'origine, le motif devait en être très grave, au vu de son ampleur.

La mère, fascinée, vint prendre son rejeton dans ses bras. Elle dut aussitôt le déposer dans le lit-cage car il gesticulait de tous ses membres et la cognait.

35 Elle courut dans la maison en clamant : « La Plante n'est plus une plante ! » Elle appela le père pour qu'il vienne sur les lieux du phénomène. Son frère et sa sœur furent invités à s'extasier devant la sainte colère de Dieu.

Après quelques heures, il cessa de hurler, mais ses yeux res-  
40 tèrent noirs de rage. Il eut un regard très fâché pour l'humanité qui l'entourait. Puis, épuisé par tant de mauvaise humeur, il s'allongea et s'endormit.

La famille applaudit. Ce fut considéré comme une excellente nouvelle. L'enfant était enfin vivant.

45 Comment expliquer cette naissance postérieure de deux ans à l'accouchement ?

Aucun médecin ne trouva la clé du mystère. C'était comme s'il avait eu besoin de deux années de grossesse extra-utérine supplémentaires pour devenir opérationnel.

50 Oui, mais pourquoi cette colère ? La seule cause que l'on puisse supposer était l'accident mental. Quelque chose était

---

1. État d'inertie.

apparu dans son cerveau qui lui avait semblé insoutenable. Et en une seconde, la matière grise s'était mise en branle. Des influx nerveux avaient circulé en cette chair inerte. Son corps  
5 avait commencé à bouger.

Ainsi, les plus grands Empires peuvent s'effondrer pour des motifs parfaitement inconnaissables. D'admirables enfançons<sup>1</sup> immobiles comme des statues peuvent, en une chiquenaude, se muer en bêtes braillardes. Le plus étonnant est que cela  
60 enchante leur famille.

*Sic transit tibi gloria*<sup>2</sup>.

Le père était aussi excité que si un quatrième enfant lui était né.

Il téléphona à sa mère qui demeurait à Bruxelles.

65 – La Plante s'est réveillée ! Prends un avion et viens !

La grand-mère dit qu'elle allait se faire couper quelques nouveaux tailleurs avant de venir : c'était une femme très élégante. Cela ajournait sa visite de plusieurs mois.

Entre-temps, les parents commençaient à regretter le légume  
70 d'antan. Dieu ne décolérait pas. Il fallait presque lui jeter son biberon, de peur de recevoir un coup. Il pouvait se calmer pendant quelques heures, mais on ne savait jamais ce que cela présageait.

Le scénario nouveau était celui-ci : on profitait d'un moment  
75 où il était tranquille pour prendre le bébé et le mettre dans son

---

1. Petits enfants.

2. C'est ainsi que la gloire toucha le tube.

parc. Il restait d'abord hébété à contempler les jouets qui l'entouraient.

Peu à peu, un vif désagrément s'emparait de lui. Il s'apercevait que ces objets existaient en dehors de lui, sans avoir besoin de son règne. Cela lui déplaisait et il criait.

D'autre part, il avait observé que les parents et leurs satellites produisaient avec leur bouche des sons articulés bien précis : ce procédé semblait leur permettre de contrôler les choses, de se les annexer.

Il eût voulu faire de même. N'était-ce pas l'une des principales prérogatives<sup>1</sup> divines que de nommer l'univers ? Il désignait alors du doigt un jouet et ouvrait la bouche pour lui donner l'existence : mais les sons qu'il produisait ne formaient pas des suites cohérentes<sup>2</sup>. Il en était le premier surpris, car il se sentait tout à fait capable de parler. L'étonnement passé, il trouvait cette situation humiliante et intolérable. La colère s'emparait de lui et il se mettait à hurler sa rage.

Tel était le sens de ses cris :

– Vous bougez vos lèvres et il en sort du langage ! Je bouge les miennes et il n'en sort que du bruit ! Cette injustice est insupportable ! Je gueulerai jusqu'à ce que ça se transforme en mots !

Telle était l'interprétation de la mère :

– Être encore un bébé à deux ans, ce n'est pas normal. Il se rend compte de son retard et ça l'énerve.

Faux : Dieu ne se trouvait absolument pas en retard. Qui dit

1. Pouvoirs.

2. Qui produisent un sens.

retard dit comparaison. Dieu ne se comparait pas. Il sentait en lui un pouvoir gigantesque et s'offusquait de<sup>1</sup> se découvrir incapable de l'exercer. Sa bouche le trahissait. Il ne doutait pas un instant de sa divinité et s'indignait que ses propres lèvres n'aient  
105 pas l'air au courant.

La mère s'approchait de lui et prononçait des mots simples en articulant très fort :

– Papa ! Maman !

Il était furieux qu'elle lui propose d'aussi sottes imitations :  
110 ne savait-elle donc pas à qui elle avait affaire ? Le maître du langage, c'était lui. Jamais il ne s'abaissait à répéter « Maman » et « Papa ». À titre de représailles<sup>2</sup>, il hurlait de plus belle et de plus laide.

Peu à peu, les parents commencèrent à évoquer leur ancien  
115 enfant. Avaient-ils gagné au change ? Ils avaient un rejeton mystérieux et calme et se retrouvaient avec un chiot doberman.

– Tu te souviens comme elle était jolie, la Plante, avec ses grands yeux sereins ?

– Et les bonnes nuits qu'on passait !

120 C'en était fini de leur sommeil : Dieu était l'insomnie personnifiée. C'était à peine s'il dormait deux heures par nuit. Et dès qu'il ne dormait pas, il manifestait sa colère par des cris.

– Ça va ! le tançait<sup>3</sup> le père. On le sait, que tu viens de pas-

---

1. S'indignait de.

2. Vengeance.

3. Réprimandait.

ser deux années à roupiller. Ce n'est pas une raison pour ne plus  
125 permettre à personne de dormir.

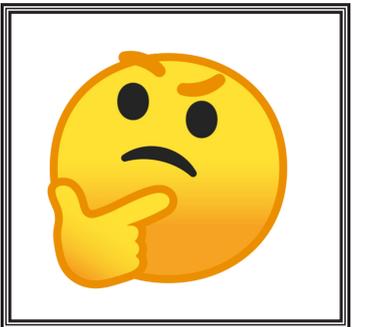
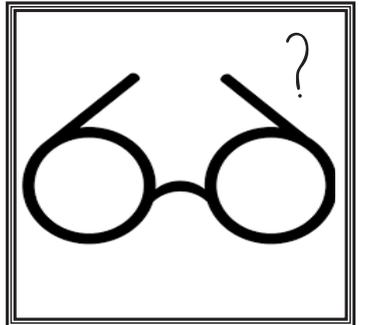
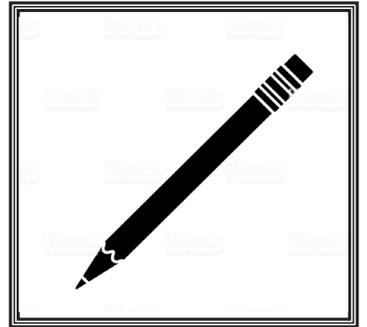
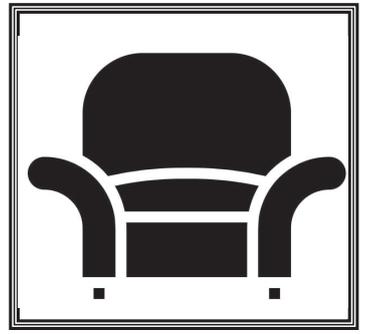
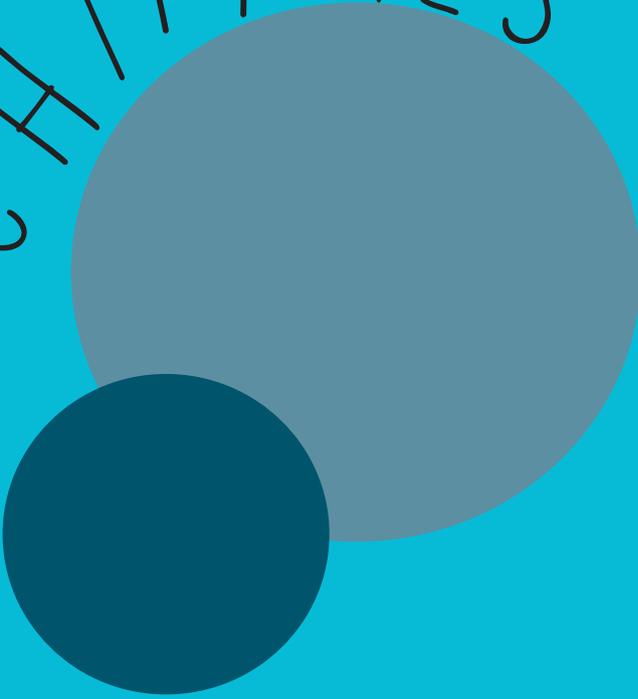
Dieu se conduisait comme Louis XIV : il ne tolérait pas qu'on dorme s'il ne dormait pas, qu'on mange s'il ne mangeait pas, qu'on marche s'il ne marchait pas et qu'on parle s'il ne parlait pas. Ce dernier point, surtout, le rendait fou.

130 Les médecins ne comprirent pas davantage ce nouvel état que le précédent : l'« apathie pathologique » s'était muée en « irritabilité pathologique » sans qu'aucune analyse n'explique le diagnostic. Ils préférèrent recourir à une sorte de bon sens populaire :

135 – C'est pour compenser les deux années précédentes. Votre enfant finira bien par se calmer.

« Si je ne l'ai pas jeté par la fenêtre auparavant », pensait la mère exaspérée.

# CHIFFRES



# TECTONIC

## Pour jouer le tectonic

Complétez la grille avec les chiffres manquants dans chaque zone entourée de gras, sachant que :

		2
4		
		2

- 1 Une zone de deux cases contient les chiffres 1 et 2, une zone de trois cases les chiffres 1, 2 et 3, etc.
- 2 Un chiffre placé dans une case ne peut se retrouver dans aucune des cases qui l'entourent (en diagonale y compris).

Pour commencer : Repérez, s'il y en a, les zones à une case : elles contiennent uniquement le chiffre 1.

Solution :

2	1	1
1	2	1
2	1	1



		5	
3			3
		1	
4			
	2		1

3		2	
			1
4			
		4	
1			

	3		5	
2				
			2	
3		1		2

4				
		5		1
4				
				2
	3		4	

3				3
		3		
	5			4
2				3
			5	
	1			
4			4	
	3			

		3		4		
						3
			2			
2				3		5
	1					

		4			
					4
				3	
2		5			1

4						
			1			3
3						
	4		3		3	
				2		4

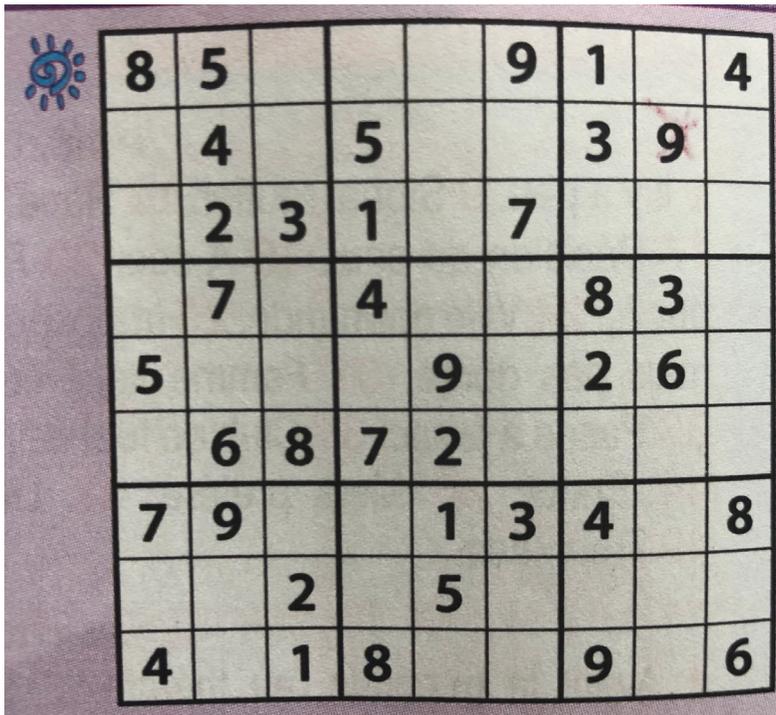
1				1	
5		2		2	3
			5		
				2	

	5			4		
2						
	4					4
2					5	
	4		2			4

					1
	5		4		
2					

1		3		5	
3					
	5				

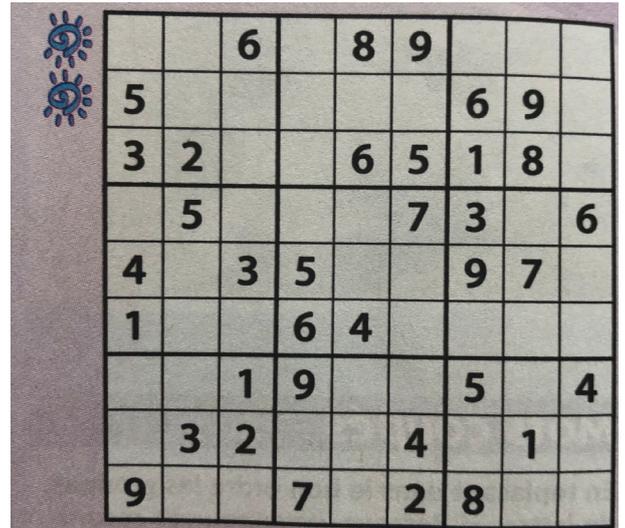
# SUDOKU



A 9x9 Sudoku grid with a sun icon in the top-left corner. The grid contains the following numbers:

8	5				9	1		4
	4		5			3	9	
	2	3	1		7			
	7		4			8	3	
5				9		2	6	
	6	8	7	2				
7	9			1	3	4		8
		2		5				
4		1	8			9		6

G1

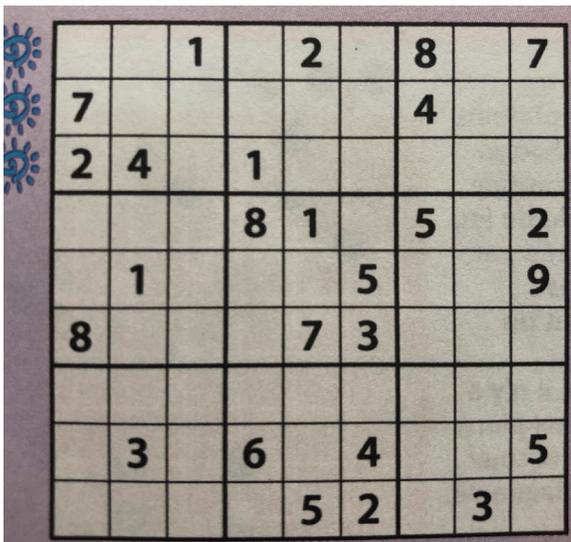


A 9x9 Sudoku grid with a sun icon in the top-left corner. The grid contains the following numbers:

		6		8	9			
5						6	9	
3	2			6	5	1	8	
	5				7	3		6
4		3	5			9	7	
1		6	4					
		1	9			5		4
	3	2			4		1	
9			7		2	8		

G2

# FUTOSHIKI



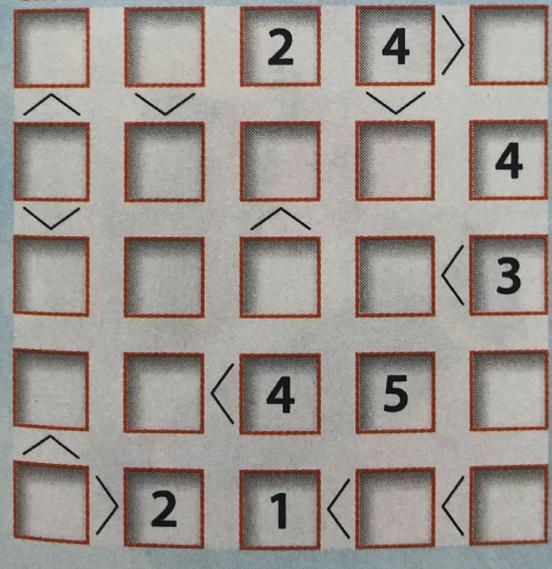
A 9x9 Futoshiki grid with a sun icon in the top-left corner. The grid contains the following numbers and comparison symbols:

		1		2		8		7
7						4		
2	4		1					
			8	1		5		2
	1				5			9
8				7	3			
	3		6		4			5
				5	2		3	

G3

Placez les chiffres de 1 à 5 sur chaque ligne et chaque colonne en respectant les indications des signes plus grand (>) et plus petit (<). Chaque chiffre n'apparaît qu'une seule fois par ligne et par colonne.

Grille 1



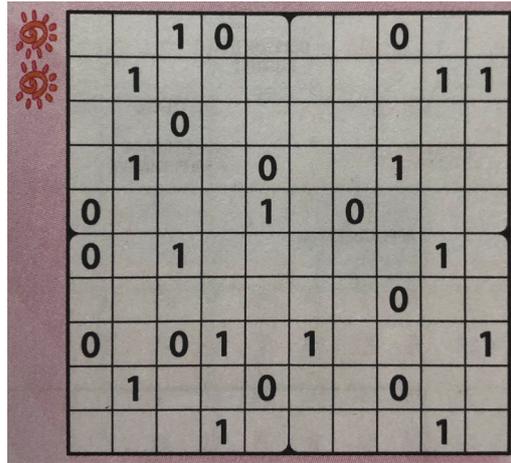
A 5x5 Futoshiki grid with comparison symbols and numbers. The grid contains the following numbers and comparison symbols:

		2	4	>	
<	>		>		
				4	
>		<		<	3
		<	4	5	
<	>	2	1	<	<

# BINERO



G1



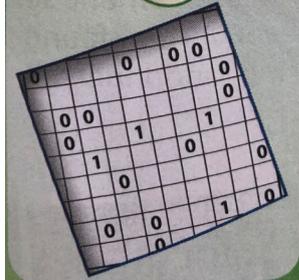
G2

## Binero

Remplissez chaque grille avec les chiffres 0 ou 1, afin que les lignes et les colonnes contiennent chacune autant de 0 que de 1.

On ne peut avoir plus de deux « 0 » ou « 1 » placés l'un à côté ou l'un en dessous de l'autre.

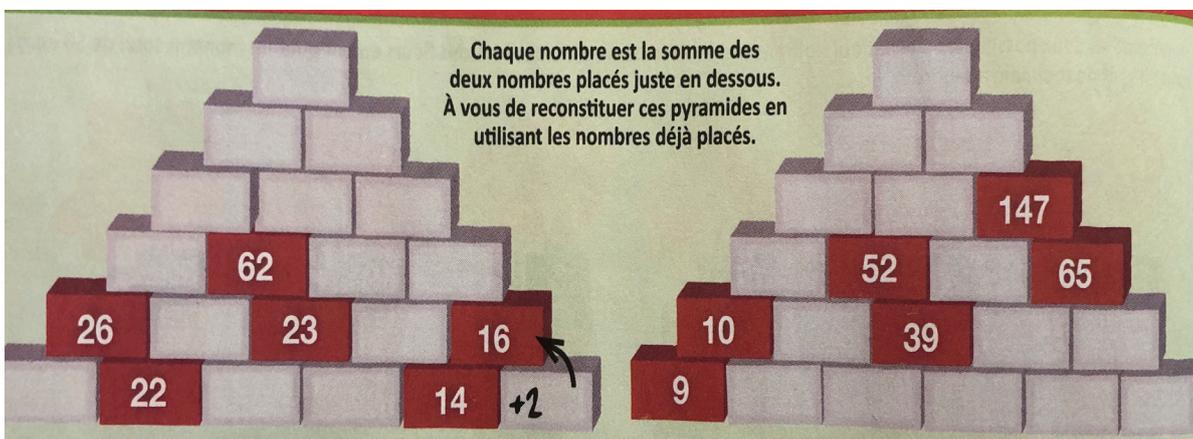
Attention, les lignes ou colonnes identiques sont interdites !



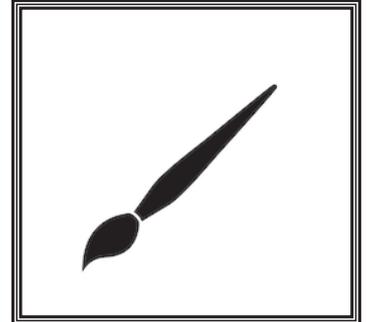
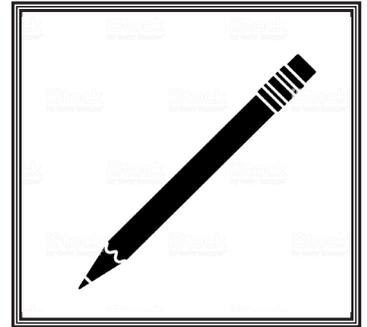
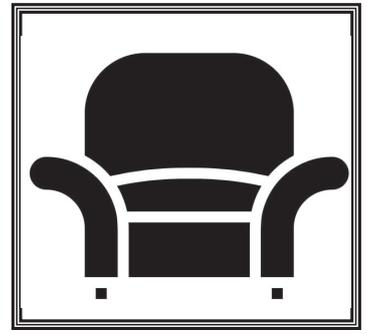
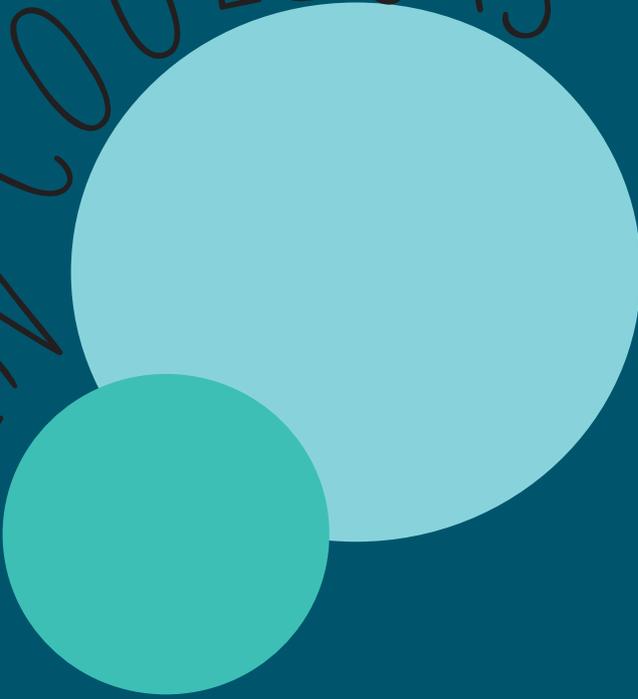
# LES QUILLES



# PYRAMIDES



# EN COULEURS



# COUP D'OEIL

## *Nu bleu III*, PAR Henri Matisse

La série des Nus bleus (1952) reprend une pose de nu assis traitée de nombreuses fois, en peinture mais aussi en sculpture.

Henri Matisse (1869 - 1954)

*Nu bleu III*  
1952

Papiers gouachés,  
découpés et collés sur  
papier marouflé sur  
toile

112 x 73,5 cm

Il y a dans cette dernière sculpture, un sentiment d'immédiateté, de présence directe, quelque chose de la grandeur familière de certaines idoles, en même temps que la fusion très élaborée de différents langages pour servir une pensée forte, une vision affermie: à ce point, en 1932, Matisse peut se permettre, sans crainte de n'aboutir qu'à « des groupements de morceaux », d'accentuer des ruptures (jambes coupées, cuisses séparées du torse, cou fragmenté) confiant dans la relation tellement forte qu'il a instaurée entre ces « morceaux ».

Dans les quatre Nus bleus sculptés dans la couleur, il ne s'agit même plus de la réussite d'une synthèse ressentie comme telle. C'est le jaillissement impitoyable d'une forme délivrée, dans l'espace. Cela est d'autant plus étonnant que Matisse semble pour une fois se mettre en contradiction — lui qui nie jamais rien de sa démarche — avec les propos tenus en 1908 devant les élèves de son académie : « Les

articulations, poignets, chevilles, genoux et coudes doivent montrer qu'elles sont à même de soutenir les membres... Il est préférable de mettre l'accent sur l'articulation plutôt que de ne pas l'exprimer avec assez de vigueur. Surtout il faut veiller à ne pas couper le membre aux articulations, mais au contraire à intégrer les articulations aux membres dont elles font partie. N'introduisez pas de vides préjudiciables à l'ensemble, par exemple entre le pouce et les doigts côte à côte. Exprimer par des rapports de masse, et des grands mouvements de lignes en corrélation ». Dans les Nus bleus, ce sont au contraire les vides, intervenant entre les morceaux découpés, qui mettent l'accent sur les articulations. Ce sont ces vides qui figurent les



pleins, le gonflement des volumes (le « plus » d'une jambe pliée qui passe devant la cuisse). Loin de constituer des ruptures « préjudiciables à l'ensemble », les vides inscrivent la figure dans son espace propre, dans une lumière unifiée.

Composés stricto sensu, de morceaux, mais pas désarticulés, les Nus bleus sont peut-être l'aboutissement de la réflexion de Matisse sur la figure dans l'espace, et le point ultime de sa pratique de la sculpture : la figure ne se dessine plus, close, sur un espace abstrait, neutre et transparent, dont elle se sépare nettement (Nu couché I)', elle n'inclut pas une quantité d'espace limitée, précisément dessinée, et qualifiée autrement que l'espace ambiant (les « vides » que dessine et contient La Serpentine). La figure, le Nu bleu, est à présent parcourue d'espace. Non isolée, elle respire dans et par l'espace.

Elle fait passage, elle est lieu d'échange et de circulation de la lumière, au même titre que les fenêtres si souvent présentes dans la peinture.

Pendant cette même année 1952, Matisse compose, pour sa propre délectation, la décoration intitulée La Piscine. Sur une bande longue de 16 mètres, mêlés aux créatures marines, les corps des nageuses fendent un élément transparent, sans doute liquide

(mais de composition indéfinissable, de l'eau avec de l'air et du cristal) dont ils ne se laissent pas séparer. Dedans et dehors n'ont plus aucun sens, ni pour nous spectateurs, ni pour ces corps fluides, que nous voyons tantôt de côté dans l'eau, tantôt du dessus à la surface, tantôt émergés. Bleu sur blanc, blanc sur bleu, les définitions respectives de la figure et de l'espace sont à chaque moment certaines, à chaque moment incertaines. La forme elle-même absorbe l'espace et y renvoie,

dans un mouvement qui résonne dans notre propre corps, et qui prolonge indéfiniment le contenu sculptural (au sens matissien) des nus bleus.



HENRI MATISSE

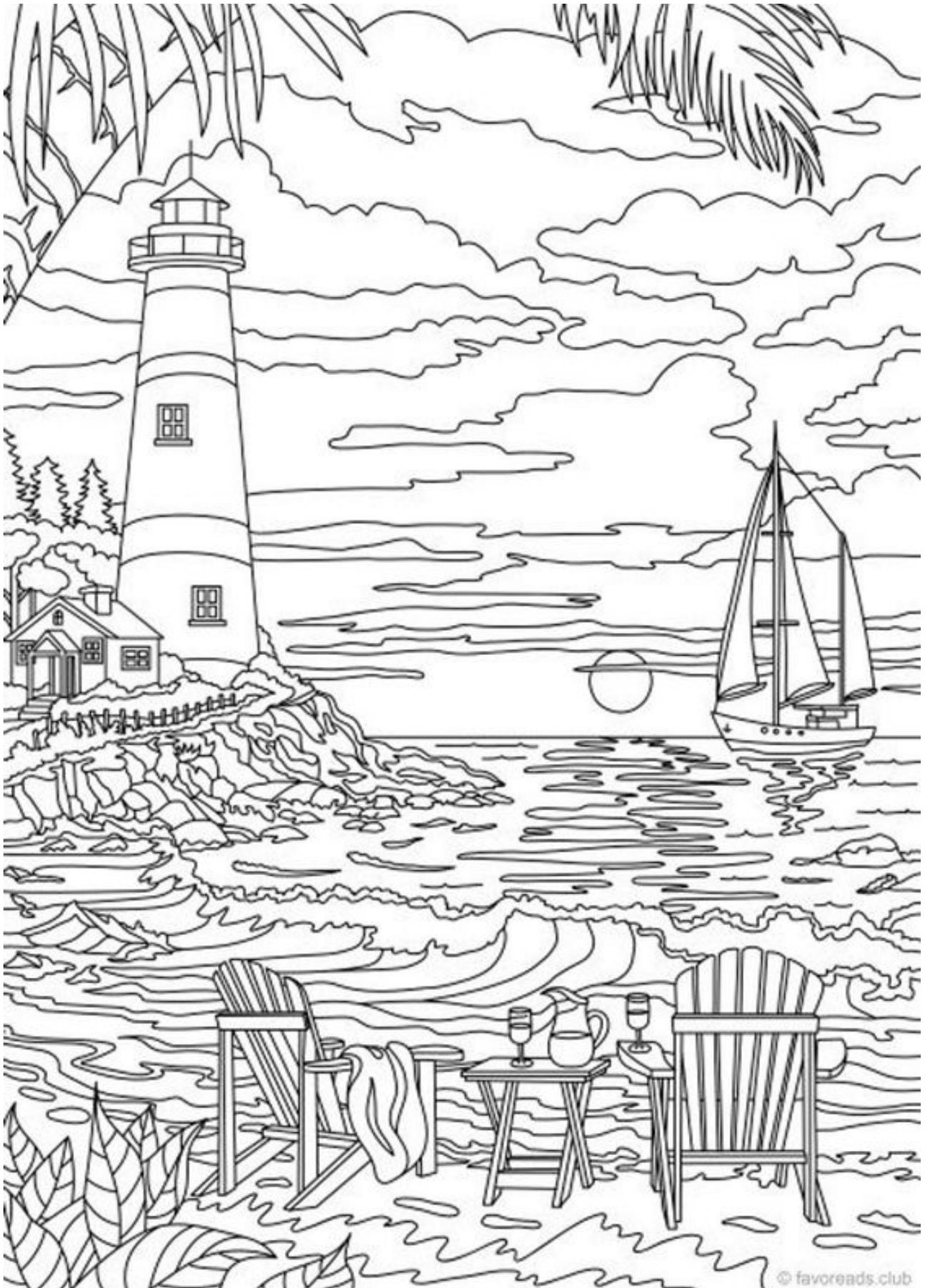


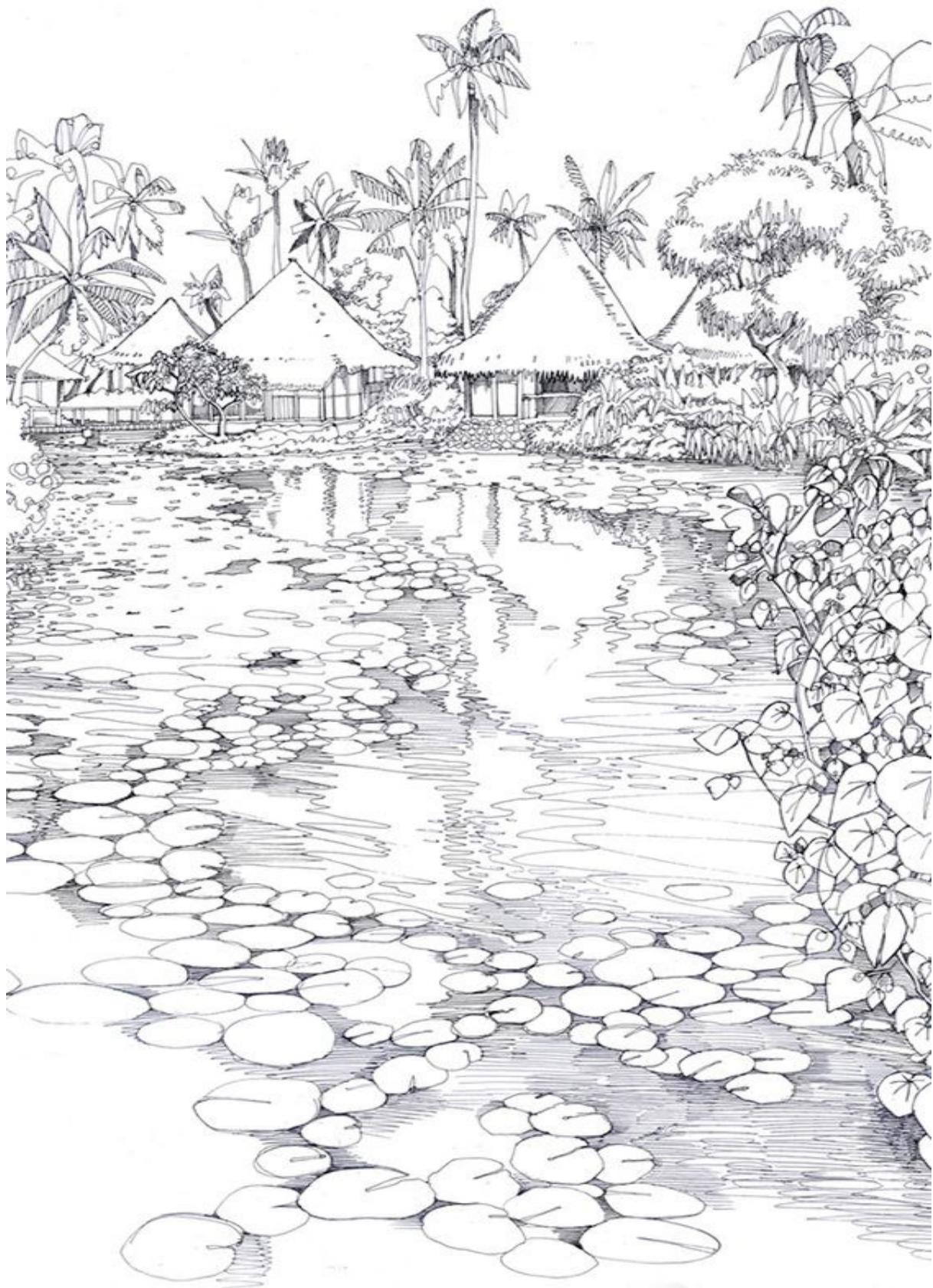
# POINTS À RELIER



# POINTS À RELIER







# MÉMO-PHOTO

OBSERVEZ CETTE PHOTO PENDANT 1 MINUTE, PUIS  
REPORTEZ-VOUS EN PAGE 38.



# LES 7 DIFFÉRENCES



# LE PHARE

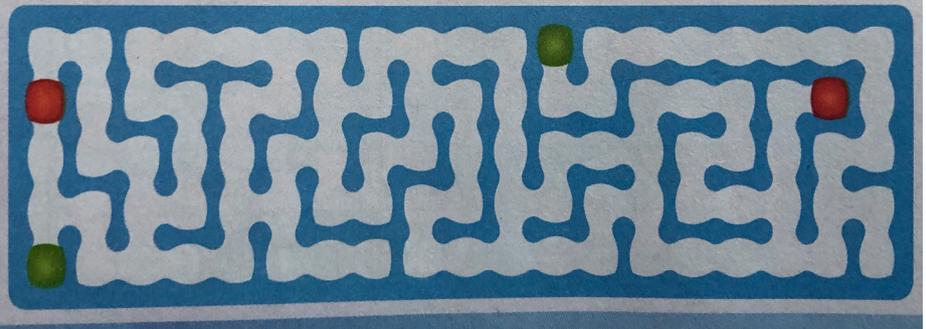
Retrouvez le phare qui a une rayure rouge, deux roses, deux bleues et une grise.



# LABYRINTHE

## Labyrinthe

Trouvez le chemin qui permet de relier les deux pions rouges, puis les deux verts. Attention, les tracés ne doivent pas se croiser ni se chevaucher.



# MÉMO-PHOTO (QUIZ)

1 Combien de personnes sont sur la photo ?

- A Une
- B Deux
- C Trois

2 Où se tient la jeune femme blonde ?

- A À droite de la photo
- B À gauche de la photo
- C Derrière la mariée



3 De quelle couleur sont les cheveux de la mariée ?

- A Bruns
- B Roux
- C Blonds

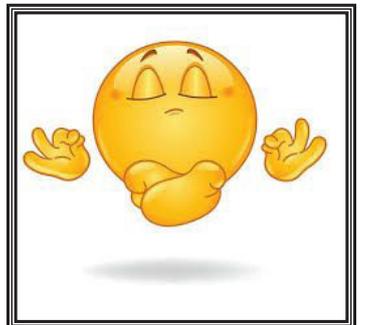
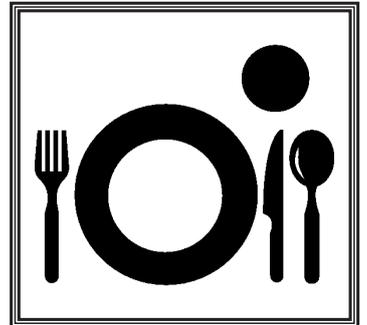
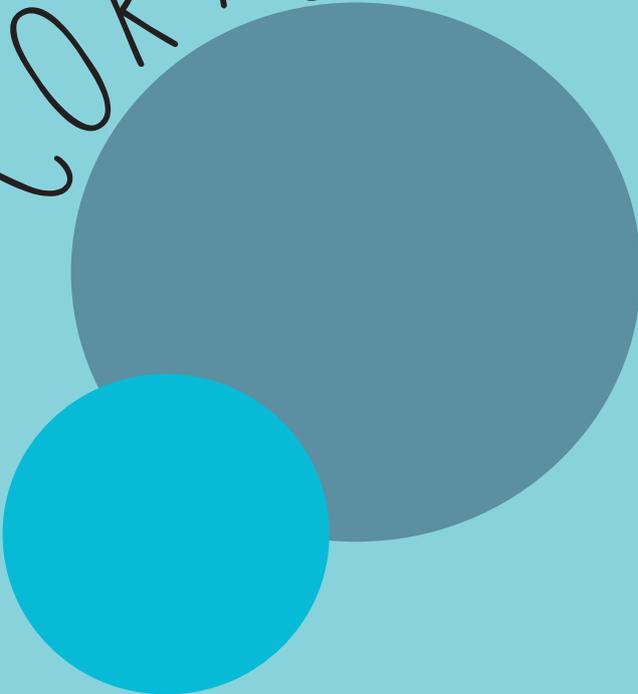
4 Que voit-on à l'arrière-plan de la photo ?

- A Une cabine d'essayage
- B Un miroir
- C Un portant avec des robes

5 Que tient la vendeuse entre ses mains ?

- A Un classeur
- B Une brosse à cheveux
- C Un voile

CORPS



# GYM / FITNESS

High Knees



3 sets 60 sec

Ab Bikes



3 sets 45 sec

Flutter Kicks



3 sets 45 sec

Pistol Squats



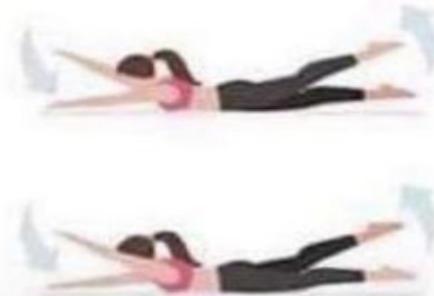
3 sets 60 sec

Plank Rotations



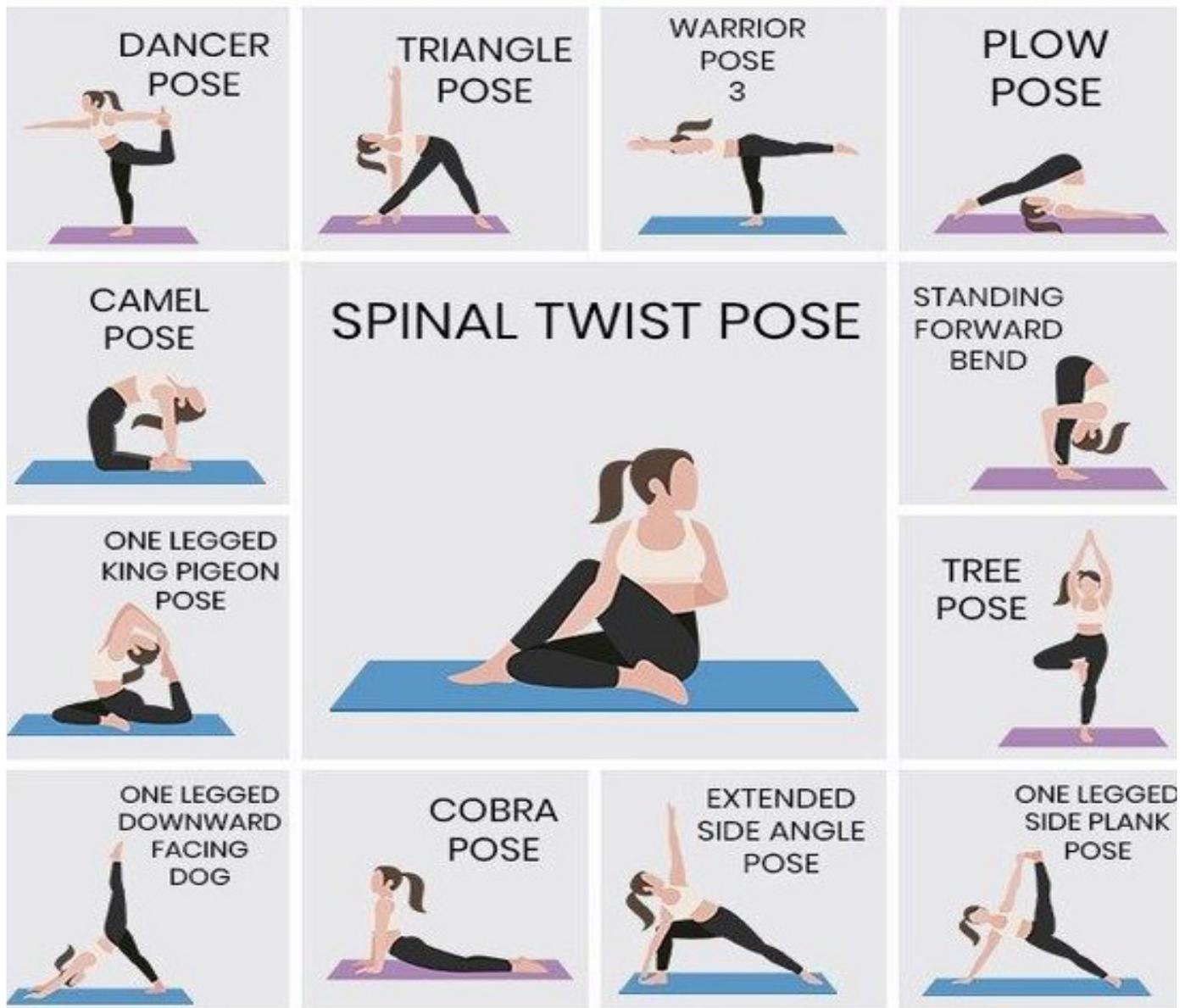
3 sets 30 sec (per side)

Swimmers



3 sets 45 sec

# SOUPLESSE

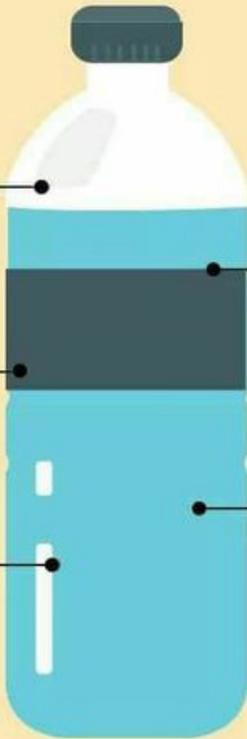


# MÉDITATION ET RELAXATION



# ALIMENTATION

## Buvez de l'eau au bon moment



The infographic shows a water bottle divided into five segments, each with a label and a description of when to drink water:

- Au réveil**: 2 verres d'eau pour nettoyer l'organisme
- Entre les repas**: 1 ou 2 verres d'eau pour rester bien hydraté
- Avant de se coucher**: 1 verre d'eau pour laver l'organisme et réduire attaque ou crise cardiaque
- Avant le repas**: 1 verre d'eau pour aider à la digestion
- Avant la douche**: 1 verre d'eau pour baisser la tension artérielle

© Village Bio / Centre de la Santé

## LES BIENFAITS DE LA PATATE DOUCE

- ✔ Renforce le système immunitaire
- ✔ Assainit la flore intestinale
- ✔ Contribue à la bonne santé cardio-vasculaire
- ✔ Protège le système respiratoire
- ✔ Réduit la rétention d'eau
- ✔ Facilite la perte de poids
- ✔ Riche en antioxydants
- ✔ Riche en fibres
- ✔ Régule la glycémie



**VILLAGE·BIO** 

HEALTHY LIVING

[www.villagebio.com](http://www.villagebio.com)

## LES BIENFAITS DU CITRON

- ✔ Puissant antioxydant,
- ✔ Protège de plusieurs cancers,
- ✔ Agit contre les maladies cardio-vasculaires,
- ✔ Réduit le cholestérol,
- ✔ Réduit les inflammations chroniques,
- ✔ Régule le diabète et l'hypertension,
- ✔ Aide à gérer les troubles liés à la prostate,
- ✔ Antiseptique,
- ✔ Anti-nauséeux,
- ✔ Aide minceur.

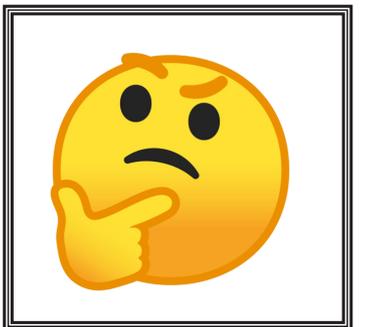
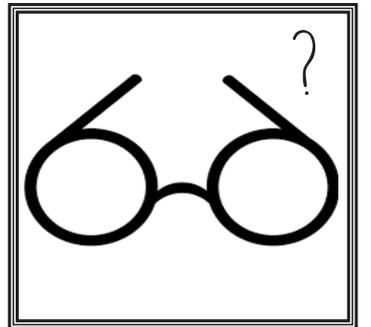
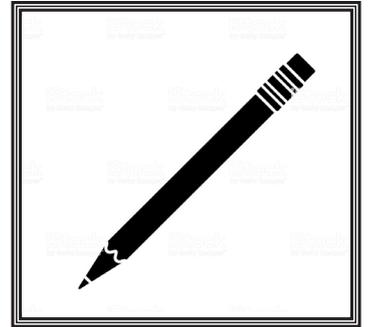
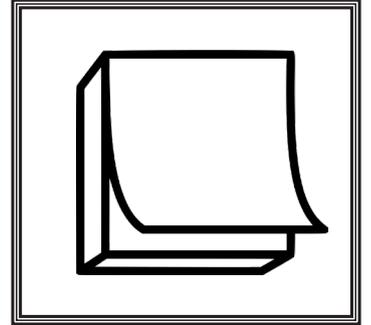
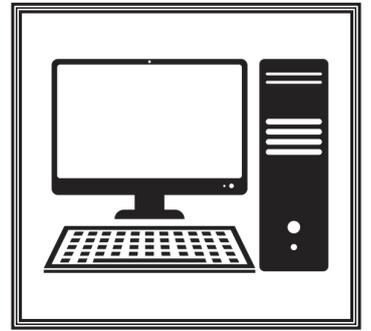


**VILLAGE·BIO** 

HEALTHY LIVING

[www.villagebio.com](http://www.villagebio.com)

# INFORMATIQUE



Découvrir le paiement sécurisé sur Internet.

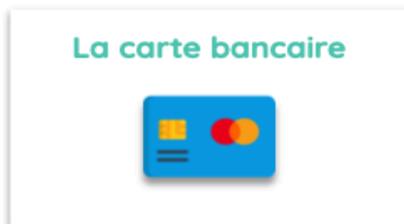
## Quels sont les avantages du paiement sur Internet ?



- ✓ Avoir plus de choix
- ✓ Avoir des promotions uniquement disponibles sur Internet
- ✓ Comparer les prix sur plusieurs sites
- ✓ Gagner du temps

## Quels sont les moyens de paiement sur Internet ?

Les moyens de paiement sur Internet les plus utilisés sont les suivants :



## Quels produits et services acheter sur Internet ?



Faire des courses



Payer ses factures d'électricité, de gaz, de téléphone...



Réserver des spectacles



Réserver des vacances



Acheter des vêtements

## Comment réaliser un paiement sécurisé sur Internet ?

○ Avant de commencer votre paiement, assurez-vous d'avoir :



⚠ Attention à ne pas faire vos achats en ligne en utilisant un réseau Wifi Public

## 1 Se connecter au site de son choix

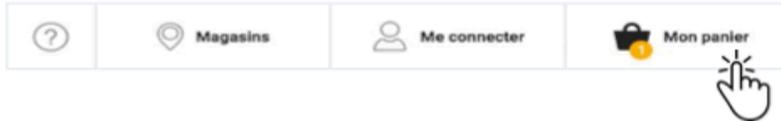
Vérifier que le site est sécurisé.



Le "s" dans le **https** de l'adresse du site Internet.

## 2 Sélectionner le produit de son choix.

Une fois sélectionné le produit se retrouve dans votre panier. Cliquez sur votre panier.



## 3 Vérifier votre commande dans le panier puis validez.



## 4 Passer à l'étape du paiement.

16 chiffres de votre carte bancaire

Date de validité : mois / date

Nom et prénom du détenteur de la carte bancaire

Votre carte bancaire

Numéro de carte \*

Date d'expiration \* Cryptogramme \*

Titulaire \*  
Nom Prénom

Code à 3 chiffres au dos de votre carte bancaire

## 5 Vérification du paiement : Active 3D Secure.

La procédure Active 3D Secure apparaît à l'écran

Code reçu par SMS sur votre téléphone.

Ecrivez le code à 8 chiffres reçu par SMS.



## 6 Réception du mail de confirmation du paiement.



Pensez à vérifier dans vos courriers indésirables ou SPAM et veillez à conserver votre mail de confirmation.

# Comment faire en cas de paiement refusé ?

**Vous pouvez essayer à nouveau, en cas d'échec, voici les raisons possibles :**



Le site ou la banque bloque le paiement.



Problème technique sur le site Internet.



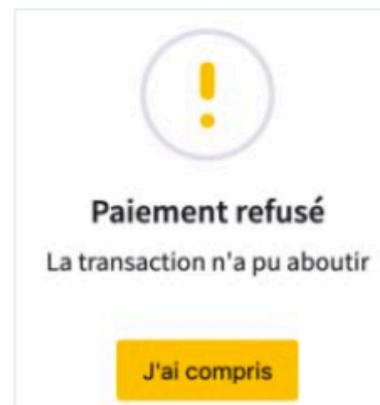
Nouvelle carte bleue pas activée.



Solde bancaire insuffisant.



Opposition à votre carte bancaire après un vol.



## Rappel :



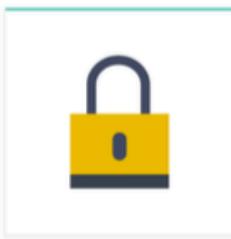
Pour le paiement sur Internet vous ne devez jamais communiquer votre code de carte bancaire à 4 chiffres.

### Quelles sont les techniques des pirates ?

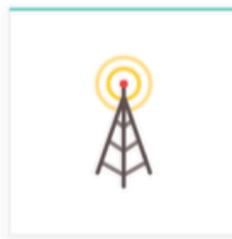
Les pirates sont des personnes qui détournent internet pour arnaquer des utilisateurs, détériorer leur matériel informatique, ou obtenir les données confidentielles d'entreprises ou d'internautes. Ils utilisent les moyens suivants :



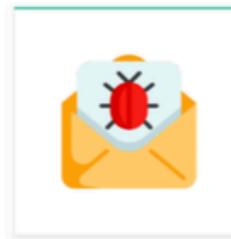
Installer un virus ou logiciel malveillant qui détériore l'ordinateur



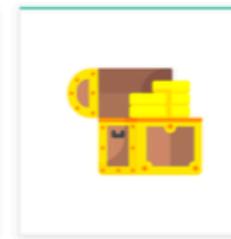
Exploiter les sites non sécurisés pour obtenir des informations personnelles



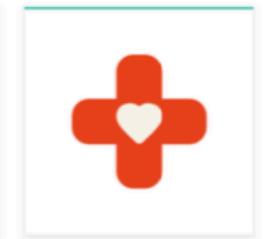
Obtenir les informations laissées par les internautes sur des réseaux wifi non sécurisés



Envoyer des mails frauduleux



Faire des propositions trop belles pour être vraies, pour tromper l'internaute



Se faire passer pour un proche qui a besoin d'argent

### Comment protéger son ordinateur des attaques ?

Installez un **anti-virus** (Windows defender/ Avast...) et un pare-feu



**Mettez régulièrement à jour** vos logiciels

### Les règles à appliquer pour naviguer sur internet en sécurité

#### 1 Reconnaître les sites **fiables**



## 2 Créer des **mots de passe sécurisés**

Un mot de passe sécurisé est un mot de passe long, composé de chiffres, lettres et caractères spéciaux, difficile à deviner par d'autres.

**i** En 2017, les mots de passe les plus piratés étaient : *123456, motdepasse, bienvenue, football...*

## 3 **Se déconnecter** de ses comptes en ligne après avoir utilisé un ordinateur public

## 4 Pour faire des transactions bancaires, se connecter sur un **réseau wifi sécurisé**

### Comment reconnaître les mails malveillants ?

---

Vous pouvez reconnaître un mail malveillant grâce aux indices suivants :

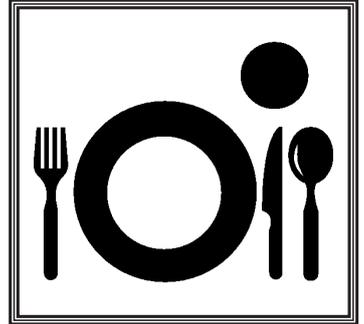
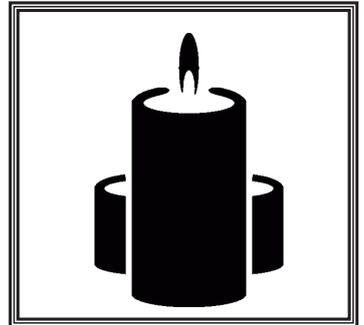
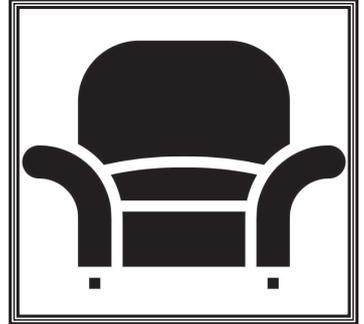
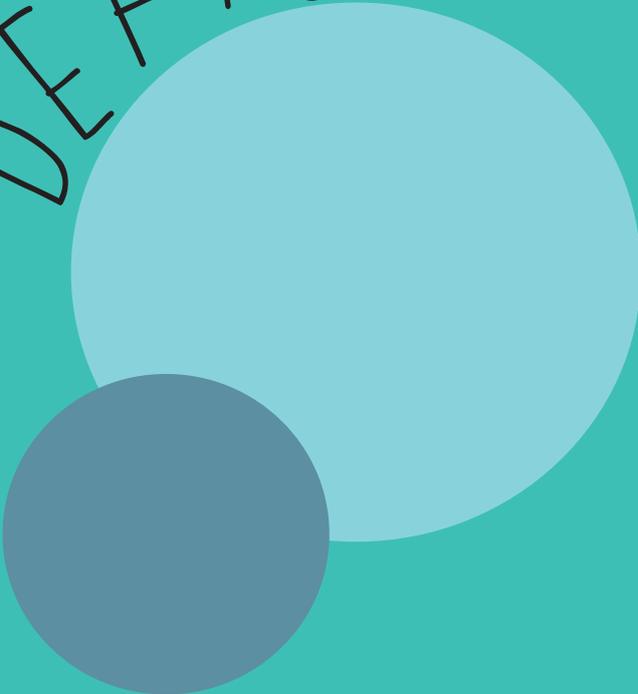
- Le message comporte une **adresse e-mail bizarre**
- On me demande d'**envoyer de l'argent pour payer des frais**
- L'e-mail contient des **fautes d'orthographe**
- Le message m'adresse des **menaces irréalistes**
- L'offre contenu dans le message est **trop belle pour être vraie**
- Le message me **demande des informations personnelles**



Si vous recevez un mail malveillant, signalez-le comme SPAM.

N'oubliez pas que vous êtes maître de votre sécurité en ligne : vous pouvez éviter les attaques des pirates en faisant attention aux données personnelles que vous diffusez sur internet et en appliquant les règles de sécurité ci-dessus.

DEFIS



## Défi ménage de printemps en 31 jours

---

### La cuisine



- JOUR 1** : Nettoyez votre micro-onde et votre four.  
*Pour le micro-onde, utilisez un bol d'eau avec des citrons, on met le tout 1 minute à haute intensité et on passe un linge sur la surface par la suite.*
- JOUR 2** : Nettoyez votre lave-vaisselle et les portes de placard de votre cuisine.
- JOUR 3** : Nettoyez l'intérieur de vos armoires et tiroirs.
- JOUR 4** : Nettoyez l'intérieur du frigo et vérifiez les dates de péremption de tout ce qui reste dedans
- JOUR 5** : Rangez et Organisez vos placards alimentaires et jeter tout ce qui est périmé. *Cela permet aussi d'avoir un état des lieux des stocks de nourriture et cela permet de racheter ce que l'on a déjà*
- JOUR 6** : Nettoyez votre évier et sous l'évier.
- JOUR 7** : Lavez votre poubelle et votre seau à compost
- JOUR 8** : Lavez vos plans de travail, votre cuisinière et les sols

### Salle de bains et WC



- JOUR 9** : Nettoyez votre pharmacie et vos armoires. *Amenez vos médicaments périmés ou dont vous ne connaissez pas l'utilité à votre pharmacie.*
- JOUR 10** : Triez vos produits de beauté. Jeter ceux qui sont ouverts depuis trop longtemps
- JOUR 11** : Nettoyez la douche, la baignoire, les rideaux de douche et les murs
- JOUR 12** : Nettoyez vos WC, miroirs et sols.

### Chambres



- JOUR 13** : Nettoyez les miroirs, les rideaux et les fenêtres.
- JOUR 14** : Rangez vos vêtements et donnez ceux dont vous ne vous servez plus
- JOUR 15** : Rangez les vêtements de votre conjoint ou vos enfants et donnez ceux qui ne servent plus
- JOUR 16** : Retournez votre matelas, lavez l'aise et la couette. *Profitez-en pour changer vos draps*
- JOUR 17** : Passez l'aspirateur PARTOUT ( sous le lit, derrière les meubles ) et lavez le sol

### Salon / Salle à manger



- JOUR 18** : Lavez vos coussins, votre canapé, et vos plaids
- JOUR 19** : Lavez vos couvertures, tapis, tables.
- JOUR 20** : Passez un linge sur votre TV et vos électroniques.
- JOUR 21** : Faites le ménage et jeter/donnez/re-cycler la déco et les bibelots de trop.
- JOUR 22** : Changez les photos de famille pour des images plus récentes ou refaites un mur galerie.
- JOUR 23** : Nettoyez le sol (aspirateur et serpillère) partout, surtout sous et derrière les meubles.
- JOUR 24** : Nettoyez les fenêtres et les rideaux.

### Bureau



- JOUR 25** : Nettoyez votre bureau, votre chaise, vos murs, vos étagères.
- JOUR 26** : Passez l'aspirateur sur votre clavier, sous votre bureau, dans votre ordinateur. *Faites bien en faisant attention à ne pas toucher les composants.*
- JOUR 27** : Faites un backup de votre ordinateur, idéalement sur le cloud ou sur un disque dur externe
- JOUR 28** : Faites le tour des newsletters auxquelles vous êtes abonnés. Désinscrivez vous en masse et signalez les comme spam pour ne plus les recevoir et être tenté. *Utilisez unroll.me par exemple. Le site est top.*

### Autre



- JOUR 29** : Nettoyez votre machine à laver. *Faites là tourner à vide en la remplissant de vinaigre blanc*
- JOUR 30** : Faites le ménage sur votre terrasse.
- JOUR 31** : Nettoyez votre voiture.

# Comment bien classer ses papiers

---

## Assurances



- Contrat d'assurance habitation
- Contrat d'assurance auto/moto...
- Contrat d'assurance vie
- Dossiers de sinistre

## Banque



- Les relevés de compte (compte courant – compte épargne – LDDS)
- Documents liés aux prêts à la consommation
- Contrat d'assurance vie
- Actes de donation
- Contrat de prêt immobilier

## Energie



- Facture électricité
- Facture gaz
- Facture d'eau
- Contrats d'entretien (chaudière – cheminée ...)
- Factures d'entretien (chaudière – cheminée ...)

## Enfants



- Documents relatifs à l'école ou à la garderie
- Diplômes

## Factures



- Électroménager
- Meubles
- Objets de valeur divers

## Famille



- Contrat de PACS, de mariage
- Acte de naissance
- Livret de famille
- Jugement de séparation et de divorce
- Autres jugements : mise sous sauvegarde de justice, mise sous tutelle

## Impôts



- Déclaration de revenus
- Avis d'imposition sur les revenus, la taxe d'habitation et/ou la taxe foncière
- Justificatifs de réduction et de déduction
- Justificatifs de paiement des impôts

## Logement



- Contrat de bail
- Contrat d'achat ou de vente dans l'immobilier
- Quittance de loyer
- État des lieux
- Factures de travaux

## Santé



- Analyses et résultats
- Examen médical et résultat
- Dossiers d'hospitalisation
- Dossier d'intervention chirurgicale
- Dossier accident du travail

## Travail



- Études et diplômes
- Contrat de travail et avenants
- Bulletin de paie
- Attestation Pôle Emploi et les allocations chômage
- Relevé des points retraites
- Formations

## Véhicules



- Facture d'achat
  - Facture de réparation
  - Facture d'entretien
-

# Les trucs à faire pour se remonter le moral :-)

+ de P'tits Trucs : [comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr)

## ACTIVEZ-VOUS

Allez faire un tour à pied  
Faites la vaisselle  
Faites des étirements  
Dansez dans votre salon  
Faites du repassage  
Plantez des fleurs  
Promenez-vous dans un parc  
Cuisinez un bon repas  
Faites la poussière  
Achetez des fleurs  
Découvrez une ville inconnue  
Faites de la corde à sauter  
Jouez au basket  
Suivez un cours vidéo de gym  
Faites du jogging  
Tondez la pelouse  
Jouez au tennis  
Réaménagez votre maison  
Allez nager à la piscine  
Faites de l'aquagym  
Faites du vélo  
Prenez des leçons de karaté  
Arrachez les mauvaises herbes  
Allez faire du bowling

+ de P'tits Trucs :  
[comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr)



## STIMULEZ VOTRE CERVEAU

Faites des mots croisés  
Faites un puzzle  
Jouez au sudoku  
Suivez un cours en ligne  
Écrivez une histoire  
Apprenez une nouvelle langue  
Allez dans une bibliothèque  
Planifiez une sortie  
Lisez un bon livre  
Écrivez une histoire  
Apprenez une nouvelle compétence  
Lisez le journal  
Faites des recherches sur un sujet qui vous intéresse  
Écrivez sur votre journal de bord

## SOYEZ CRÉATIF

Gribouillez sur du papier  
Faites de la peinture  
Jouez de la musique  
Faites un dessin  
Faites une vidéo marrante  
Allez visiter un musée  
Écoutez un concert symphonique  
Faites une activité manuelle  
Écrivez une chanson ou un poème  
Créez une tenue vestimentaire  
Cuisinez une nouvelle recette  
Décorez votre maison  
Tricotez, cousez ou faites du crochet  
Peignez un meuble  
Faites du coloriage  
Jouez avec de la pâte à modeler  
Essayez d'inventer quelque chose

## PRENEZ SOIN DE VOUS

Buvez une tasse de thé chaud  
Portez des vêtements confortables  
Prenez un bain moussant  
Prenez une douche chaude  
Allez faire un massage  
Faites une manucure  
Lavez vos cheveux  
Enveloppez-vous dans une couverture  
Faites un soin pour le visage  
Allumez des bougies  
Lisez un livre pour enfants  
Faites-vous un en-cas  
Faites une sieste  
Écoutez de la musique  
Sortez pour profiter du soleil  
Regardez des vidéos drôles  
Regardez un bon film  
Jouez avec votre chien/chat  
Faites-vous une tresse

## SOYEZ SOCIABLE

Téléphonez à un ami  
Faites un p'tit cadeau à quelqu'un  
Envoyez une carte de remerciement  
Écrivez un mot gentil à un(e) ami(e)  
Déjeunez avec un(e) ami(e)  
Rendez visite à des malades  
Donnez des conseils à un(e) ami(e)  
Faites un don à une association  
Organisez une partie de cartes  
Allez boire un café avec un(e) ami(e)  
Faites un gâteau pour un voisin  
Envoyez un email d'encouragement

# RECETTE DE LA SEMAINE

## PIZZA ROQUETTE ET FROMAGE BLEU

POUR 4 PERSONNES

300g Pâte à pizza  
200g Fromage bleu (Bresse, Auvergne...)  
200g Crème fraîche épaisse  
2échalotes  
150g Roquette  
15g Farine  
5cl Huile  
Poivre du moulin



### Étapes de préparation

Préchauffez le four à 230 °C (th.7/8).

Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte à pizza en rectangle puis posez-la sur une plaque à pâtisserie huilée.

Épluchez et mixez finement les échalotes avec la crème. Étalez sur la pâte à pizza avec une spatule.

Tranchez le fromage en fines lamelles. Disposez-les sur la crème. Poivrez.

Enfournez pour 8 à 10 min.

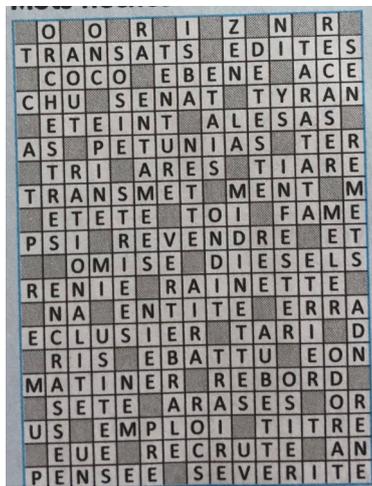
Lavez et séchez la roquette. Répartissez-la sur la pizza chaude et servez aussitôt.

# SOLUTIONS

## MOTS FLÉCHÉS



PAGE 2



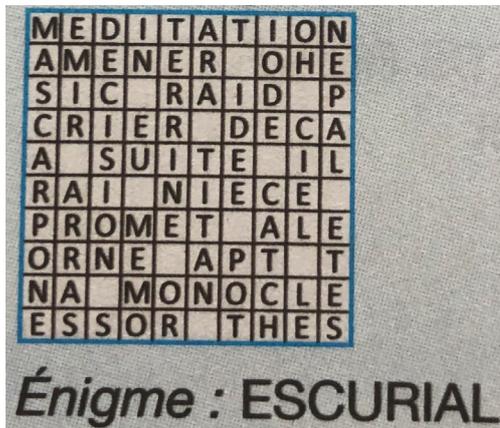
PAGE 3

## MOTS MÊLÉS

RÉPONSE : AMPHORE

PAGE 4

## CROISÉS-GOMMÉS



PAGE 5

## EXTRAIT CODÉ

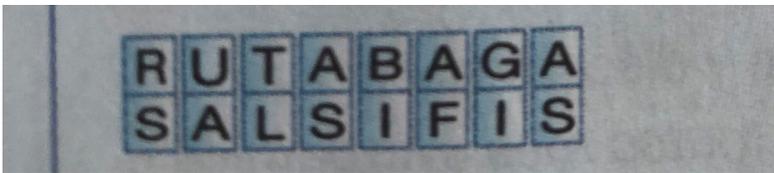
Les départs nous autorisent à une certaine tendresse. L'homme qui, ailleurs que sur un quai, agiterait son mouchoir ne pourrait être qu'un fou. Mme d'Orgel, sans la moindre honte, tout naturellement, déploya son amitié. François lui répondait.  
*Le Bal du comte d'Orgel*  
Raymond Radiguet

PAGE 6

PAGE 55

# SOLUTIONS

## DOMINOS



PAGE 7

## QUI SUIS-JE ?

A. Fraise (morceau issu des abats de veau ; instrument agissant par rotation ; collerette des costumes du XVI<sup>e</sup> siècle ; petit fruit rouge et sucré).  
B. Grève (élément de l'armure ; terrain plat le long de la mer ou d'un cours d'eau ; cessation de travail concertée ou non ; grève de la faim).

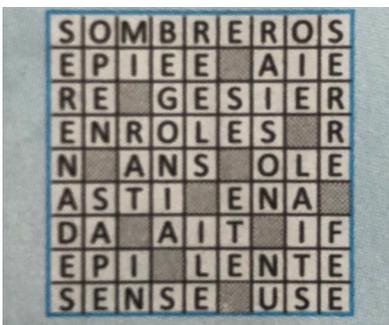
PAGE 7

## CADEAUX SURPRISES

A. Lucien - B. Sarah -  
C. Émilie - D. Jean

PAGE 7

## PUZZLE CROISÉ



PAGE 8

## ENQUÊTES LOGIQUES

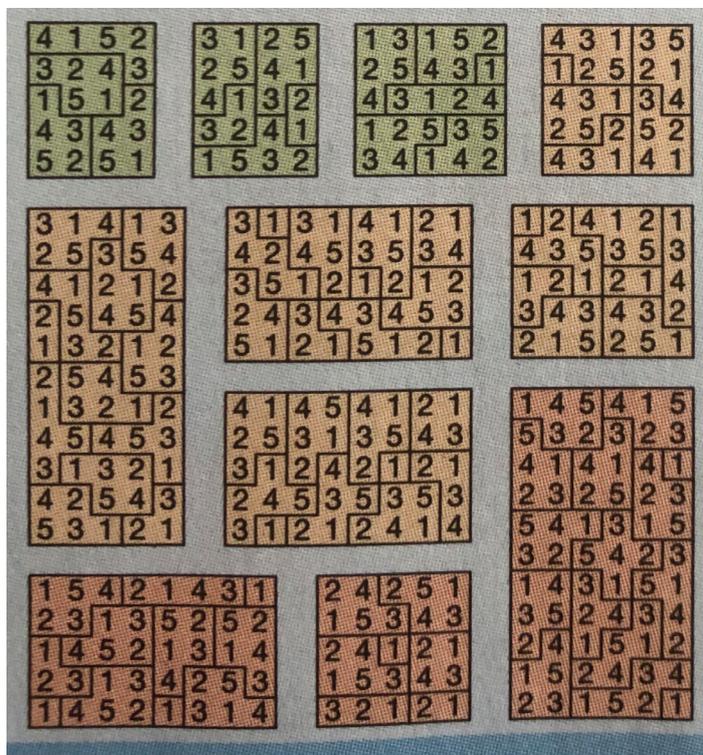
Prénom	Régime	Kilos perdus	Vêtement acheté
Léa	Sans graisse	3	Maillot de bain
Paul	Sans sucre	5	Short
Sophie	Protéiné	4	Débardeur

PAGE 9

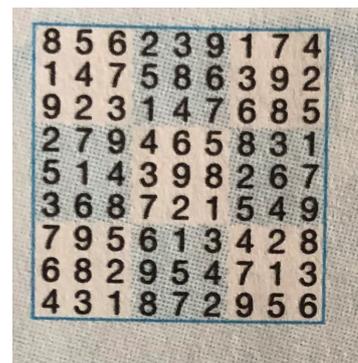
PAGE 56

# SOLUTIONS

TECTONIC

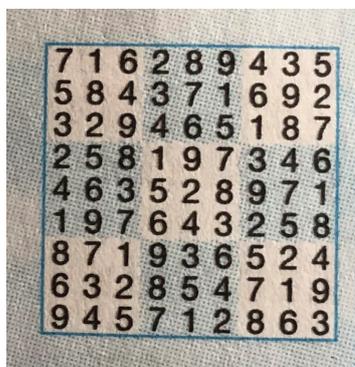


SUDOKU

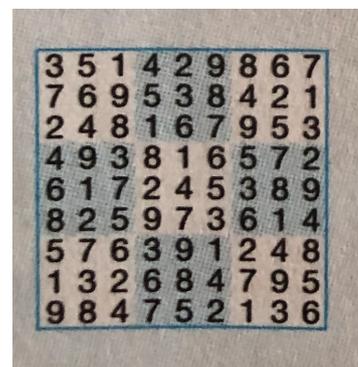


PAGE 26 (G1)

PAGE 25



PAGE 26 (G2)



PAGE 26 (G3)

PAGE 57

# SOLUTIONS

FUTOSHIKI

3	5	2	4	>1
5	1	3	2	4
2	4	5	1	<3
1	3	<4	5	2
4	>2	1	<3	<5

PAGE 26

BINERO

1	1	0	1	0	0	1	1	0	0
1	0	0	1	0	1	0	0	1	1
0	1	1	0	1	0	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	1	0	1
1	1	0	0	1	1	0	0	1	0
1	1	0	0	1	0	0	1	1	0
0	0	1	1	0	1	1	0	0	1
1	0	1	0	0	1	1	0	0	1
0	1	0	1	1	0	0	1	1	0
0	0	1	0	1	1	0	0	1	1

1	0	1	0	1	0	1	0	0	1
0	1	1	0	0	1	0	0	1	1
1	0	0	1	1	0	1	1	0	0
1	1	0	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	0	1	1	0	0	1	1
0	1	1	0	0	1	0	1	1	0
1	0	1	0	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
0	1	1	0	0	1	1	0	1	0
1	0	0	1	1	0	0	1	1	0

PAGE 27 (G1)

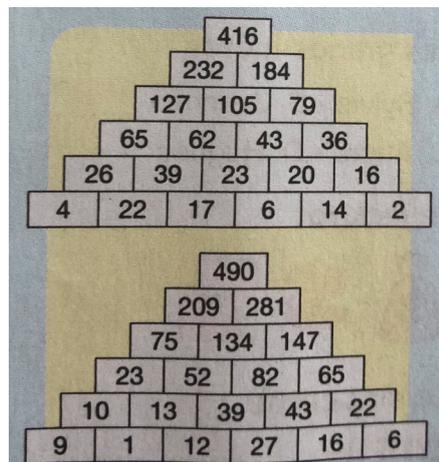
PAGE 27 (G2)

LES QUILLES

$$7+8+8 = 23$$

PAGE 27

PYRAMIDES



PAGE 27

PAGE 58

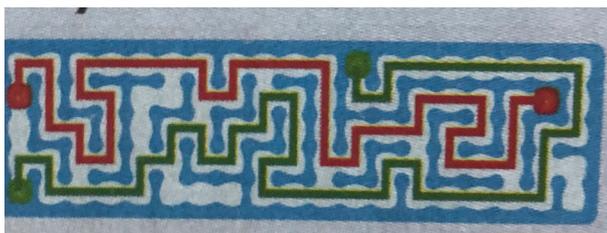
# SOLUTIONS

LES 7 DIFFÉRENCES



PAGE 37

LABYRINTHE



PAGE 38

LE PHARE

Le phare C

PAGE 38

MÉMO-PHOTO

1/B - 2/B - 3/A - 4/C - 5/A

PAGE 38

PAGE 59