

# CARNET DE DÉTENTE

– Numéro 5



JEU



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

www.fortissimots.com

ADSL  
 ANTIVIRUS  
 ARNAQUE  
 AROBASE  
 AVATAR  
 BANDEAU  
 BONUS  
 CERTIFICAT  
 COMMUN  
 CONNEXION  
 COOKIE  
 COURRIEL  
 ECRAN  
 EMAIL

EMOTICONE  
 ETOILE  
 FIBRE  
 FORUM  
 FRAUDE  
 GOOGLE  
 HACKER  
 INTRANET  
 LOGICIEL  
 MODEM  
 NUMERIQUE  
 OCTET  
 PAREFEU  
 PIRATE

PIXEL  
 PLUGIN  
 PODCAST  
 PORTABLE  
 PRESSE  
 RESEAU  
 SMILEY  
 SPAM  
 SURFER  
 TCHAT  
 VEILLE  
 WEBMASTER  
 WIFI



www.fortissimots.com

ALLURE  
 ARCHIPEL  
 BANZAI  
 BONSAI  
 BONZE  
 CATALPA  
 EMPEREUR  
 ESTAMPE  
 FEMUR  
 FUTON  
 GEISHA  
 GOMASIO  
 HAIKU  
 HIROSHIMA  
 HONSHU

HOKKAIDO  
 IKEBANA  
 JEUDI  
 JUDOKA  
 KAMIKAZE  
 KARAOKE  
 KOBE  
 KOURILES  
 KYOTO  
 LOTUS  
 MANGA  
 MIKADO  
 NOUILLE  
 ORIGAMI

OSAKA  
 PACIFIQUE  
 SAMOURAI  
 SEISME  
 SHOGUN  
 SOJA  
 SUDOKU  
 SUMO  
 SURIMI  
 SUSHI  
 TATAMI  
 TOFU  
 TOKYO  
 TSUNAMI  
 WASABI

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 120041 - Niveau Facile

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 223074 - Niveau Moyen

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 18796 - Niveau Facile

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 23093 - Niveau Moyen

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 123493 - Niveau Facile

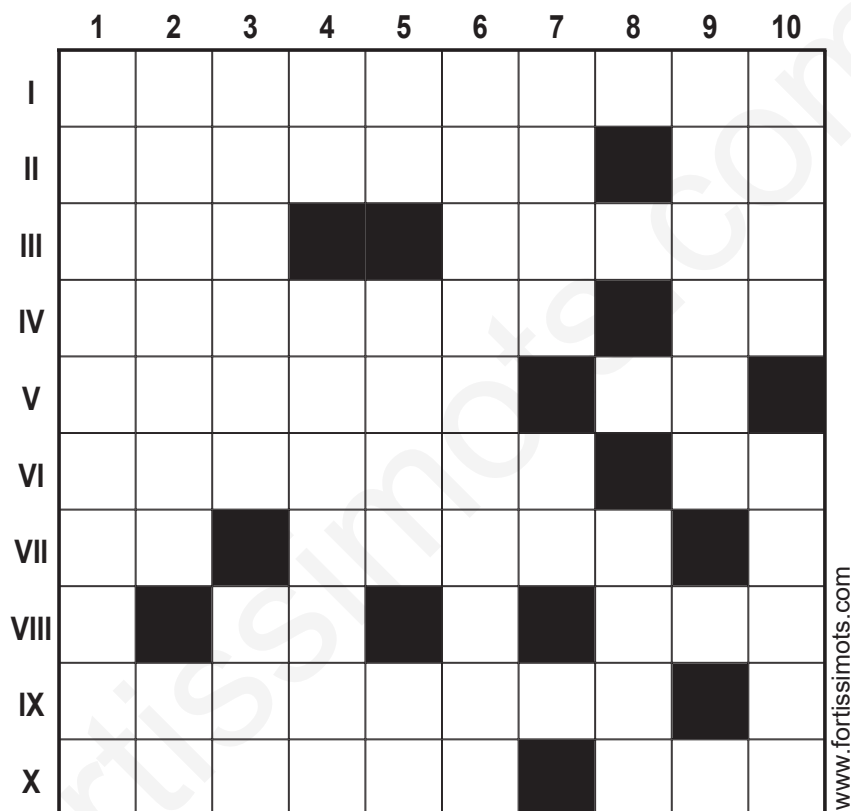
						8	9	
				7	6	2	5	1
					1			
		1			7	5		8
	7	8	6	9	3	1	2	
2		6	1			3		
			7					
6	1	7	2	3				
	9	5						

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 220810 - Niveau Moyen

GÂTEAU AU CHOCOLAT TRAVAIL DES FÈVES DE CACAO		ANTICIPER DONNAIT DES COUPS	DANS LE BUT	PALMIER DÉVELOPPÉ PAR LA TORRÉFACTION	PREMIÈRES ARRIVÉES	GRANDE ÉCOLE CHARPENTÉ	
DUPÉE ANTIOXYDANTS DU CHOCOLAT			FERA L'AFFAIRE PESANT D'OR		AGENCE AMÉRICAINE PREMIÈRE NOTE		
							MATIÈRES PREMIÈRES DU CACAO
BARRE CHOCOLATÉE AMULETTES			HÉROS DE LA SAGA HARRY POTTER		À PÂQUES, EN CHOCOLAT MONNAIE JAPONAISE		
ORIENTA		ÉLÉMENT DE POULIE ILS INVENTERENT LE CHOCOLAT		ARTICLE ESPAGNOL ABRI DE TOILE		CHEMIN DE VIE PARFOIS FOURRÉ AU CHOCOLAT	LE CHOCOLAT EST MORTEL POUR CET ANIMAL
			NÉGATION	CRÈME AU CHOCOLAT			
PREMIER PRODUCTEUR MONDIAL DE CACAO	ZINC AU LABO UTILE POUR DISTINGUER LES ARÔMES		COURS D'EAU VILLE DE LA DRÔME		BROUTES		
							LA SAVEUR PRINCIPALE DU CHOCOLAT
PETIT CUBE SUR LA TÊTE DU CHOCOLATIER		POISSON ROUGE			JEUNE FEMME		
				THÉÂTRE JAPONAIS ANCIENNE MESSAGERIE INTERNET		GÂTEAU BRETON	SEMBLABLE
LA RUSSIE SUR LE WEB GRAIN DE BEAUTÉ		VERSION DOUBLÉE	MÉGATONNE		OCCASION DE MANGER DU CHOCOLAT POUFFÉ		
					ROUSPÉTER		
VIEILLE RADIO			UN TYPE DE CHOCOLAT			ARTICLE	

FLEUR DES CHAMPS INSECTICIDE NATUREL	↓	UNE DES 4 SAVEURS BOUILLIES	↓	HÉROS TROYEN	↓	IL SE RÉCHAUFFE DÉBUT D'ÉPIDÉMIE	↓	JARDIN FRUITIER ARTICLE	↓	VENT DE PROVENCE	↓	ARBRE FRUITIER	↓
↘		↓				↓				↓	AU BRÉSIL SOLEIL DIVIN	→	
PRONOM RELATIF CONSEILLÉE	→			ENLEVA LES PIERRES DU JARDIN	→								DÉPLACER
↘				↓		FORÊT PROVENÇALE	↓	CATALOGUE ENNEMI DU ROSIER	→				↓
TEMPS CHAUDS POUSSE DANS LES CHAMPS	→					ÉVÊQUE DE ROME AVARE	→				PATRIE D'ABRAHAM GRUGÉ	→	
↘			MALAXENT GENRE DE SAPIN	→									PLANTÉE AU JARDIN
COL DES ALPES VIEUX PROVENÇAL	→							POUSSE UN CRI ANIMAL		AMÉRINDIENS ANTIMOINE AU LABO	→		↓
↘		PORTE-MANTEAUX MONTAGNE DE FEU	→										SURFACE AGRICOLE PARDONNÉ
MOUTON RÉCIF	→					VILLE D'AFRIQUE DU SUD ÉTANG LITTORAL	→						COLORÉE
↘													↓
				JEU D'ENFANTS ORIENTÉ À DROITE	→					TOUT PETIT INEXACTS	→		
AU JARDIN, IL EN BAVE	→	MÈRE DE CASTOR ET POLLUX LAVANDE DE MER	→					PRÉNOM FÉMININ VILLE D'UKRAINE	→			ARTICLE TIREURS D'ÉLITE	→
↘		↓											
									FLEUR DU JARDIN	→			COUPÉES DU MONDE
POSSESSIF PETITE QUANTITÉ	→		LUTH ARABE JOLIE PLANÈTE	→				GENRE DES CERISIERS HABITATS SIOUX	→				↓
↘			↓							INFLAMMATION EXCLAMATION	→		
DÉGOUTÉ	→	VENT GREC SUIS COUCHÉ	→									PRESQUE RIEN ÉLÉMENT DE POULIE	→
↘		↓											
						GLOBE NORME THERMIQUE	→						ILE DE FRANCE
LUSTRERAI SANS VÉGÉTATION	→								JARDIN D'HIVER	→			↓
↘													
							DERNIÈRE NOTE	→			PLANTES FÉTIDES	→	



### HORIZONTALEMENT

**I.** Garde-corps. **II.** Un symbole du compagnon maçon. Morceau de squelette. **III.** Mastic de garnissage. Précède Noël. **IV.** Une pièce quasi indispensable pour une maison bioclimatique. C'est moi qui parle. **V.** Publiai. Se jette dans l'Adriatique. **VI.** Château de poupe. Nanoseconde. **VII.** L'Equateur en ligne. Affluent de la Seine. **VIII.** Rapport en maths. Voie publique. **IX.** Entoure la cité médiévale. **X.** Abrita une manufacture et une école normale. Aigre.

### VERTICALEMENT

**1.** Positions dominantes en architecture. **2.** Ouvrage d'art et d'eau. Négation. **3.** Pupitre. Vieille technique de télécommunication. **4.** Europe abrégée. Bâtiment de peintres. **5.** Strontium. L'OTAN outre-Atlantique. C'est-à-dire que c'est du latin. **6.** Héritage du passé. **7.** Imagina. Au milieu du menu. **8.** Pierre de construction. **9.** Domine les fortifications. **10.** Villa romaine à Tivoli. Une famille d'architectes allemands.



24	1	4	17	5	10	26	26	4	18		22	10	26	10	4	17	2
25	2		12	21		10	4	1	2	26	26	2		23		2	26
10	3	10	4	17	2	17		4	22		12	1	2	4	26	26	2
18	12	4	15		5		10	17	17	21	1	10	18	24	2		13
24	21	1	10	5	2	26	26	2		18	4		22	10		23	2
2	17		18	10		4	26	2	17		26	12	21	26	12	21	
	17	10	5	4	18	2	2		12	16	2	19	4	2	18	24	2
9	2	5	2	2		18	2	14	26	4	14	2	2	17		12	1
10		1		17	10		17	12	21	19	2		17		21	17	2
1	4	2	18		13	10		2	5	2		20		10	18	4	17
19		17	2	15	2		10	26	4	5	2	2	17		2	5	
4	26		8		24	10	24	10	12		21	1	2	2		2	17
18	10	5	5	2		16	2	18	18	2		23	21	5	2		10
	19	21	12		22	10	1	19		18	12	2	26		26	10	
6		2	18	5	4	5	2		10		21	17		10	21	14	2
12	19	2		21		5		21	18	17		17	11	18	19	4	24
18	2		13	10	4	1	12	18		2	5	2		24	2		1
4		26	2		1	2	3	4	5		21		16	1	2	13	2
2	13	2	18	5	10		5	2	4	18	5	21	1	2		21	5
1	21	17	5	4	7	21	2		24	12	21	5	21	1	2		2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
R	E	P	I	T								
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

A	L	E	V	I	N	
I	G	N	A	R	E	
T	O	R	T	U	E	
C	O	U	S	S	I	N
S	A	U	V	E	R	
F	R	E	I	N	A	
M	I	N	E	U	R	E
R	E	C	A	L	E	E
E	G	L	I	S	E	



			A				
			R				
			T				
			I				
			S				
			A				
			N				
			A				
			L				

TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 9 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER DANS LA GRILLE DE DROITE 9 AUTRES MOTS RELATIFS À L'UNIVERS DE LA BOULANGERIE EN GÉNÉRAL. LE MOT VERTICAL DÉJÀ FORMÉ EST LÀ POUR VOUS AIDER...ET VOUS RAPPELER UNE CARACTÉRISTIQUE ESSENTIELLE DU MÉTIER DE BOULANGER.

# ACTIVITÉS CRÉATIVES

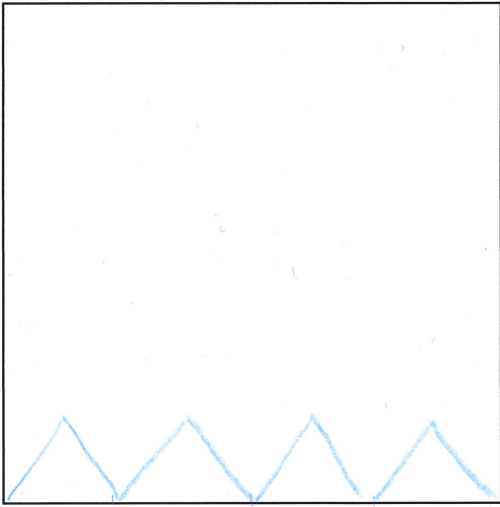


# L'art du zentangle

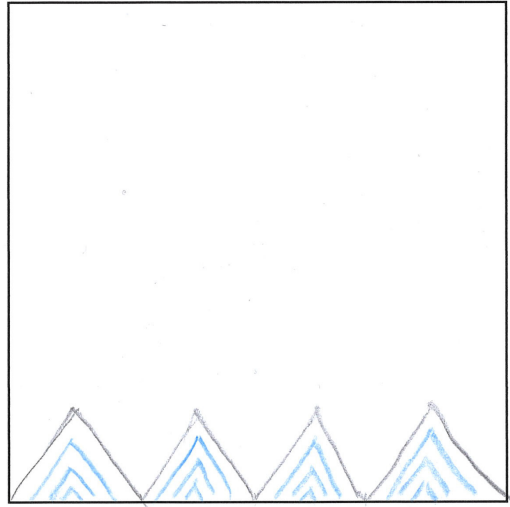
Derrière ce mot se cache une technique de dessin, **facile à apprendre** et qui consiste à tracer des **motifs répétitifs** dans des zones délimitées : tout le monde peut faire du zentangle. C'est une pratique très **relaxante** qui demande de la **concentration**. Vous pourrez remplir les cases ci dessous à partir des exemples que j'ai dessinés dans les pages 13 à 18.

Ils vont du plus facile au plus difficile. Le dernier challengera votre **créativité**. Détachez vous un peu du modèle si vous vous sentez suffisamment à l'aise.

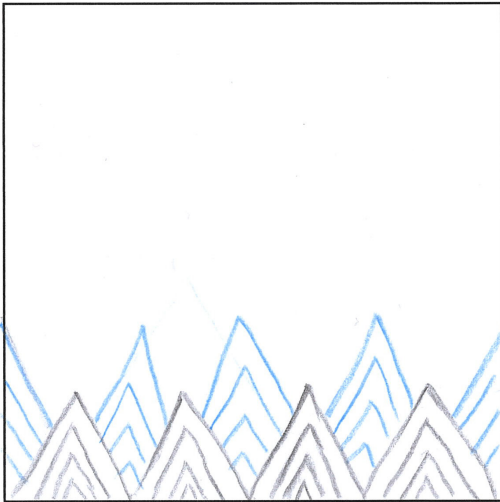

1



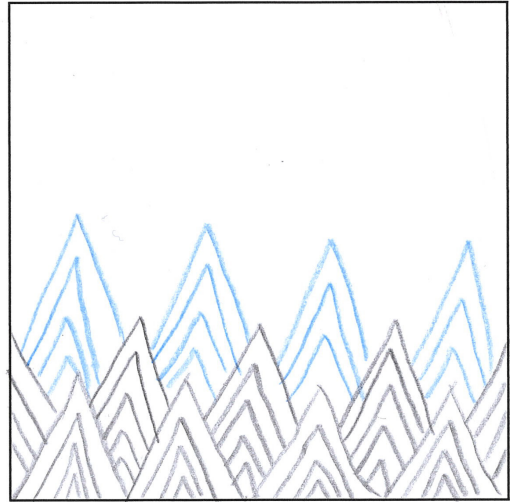
2



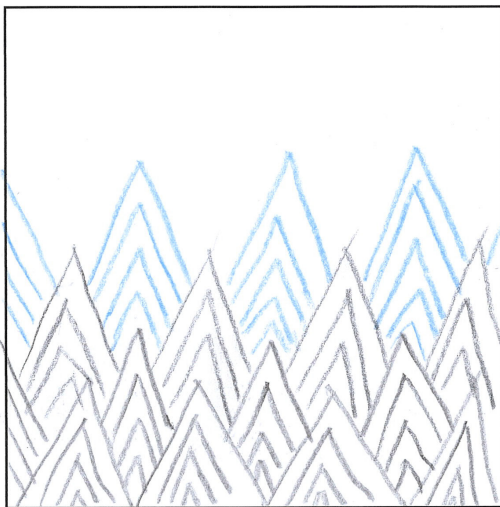
3



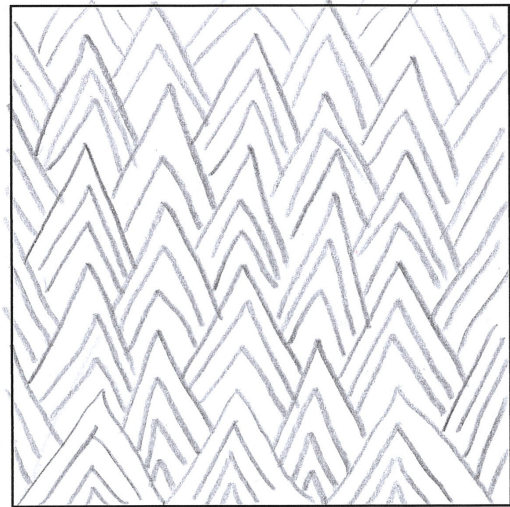
4



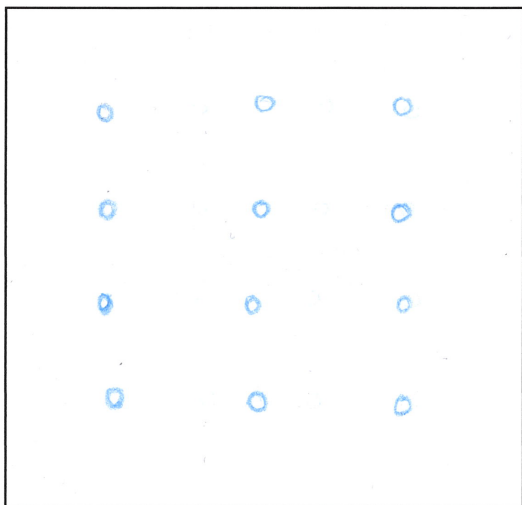
5



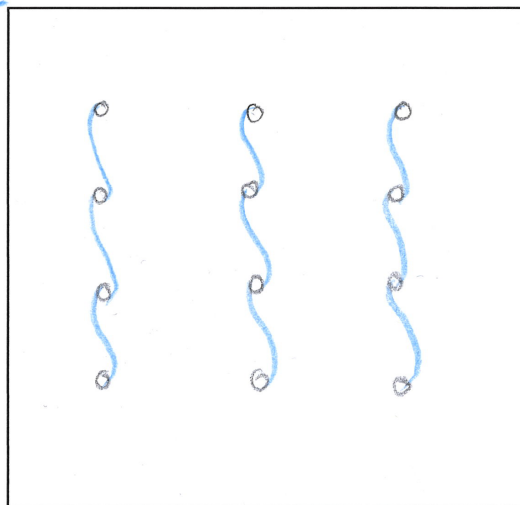
6



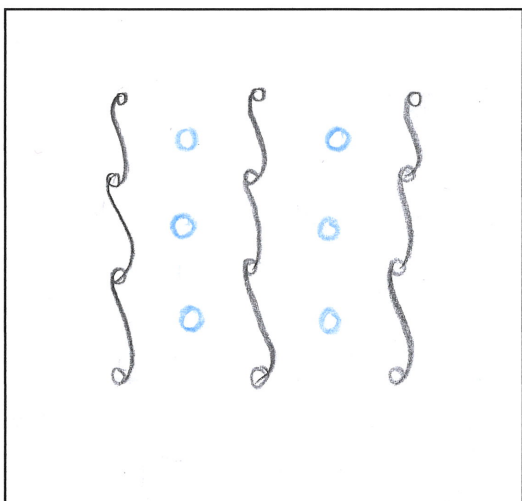
1



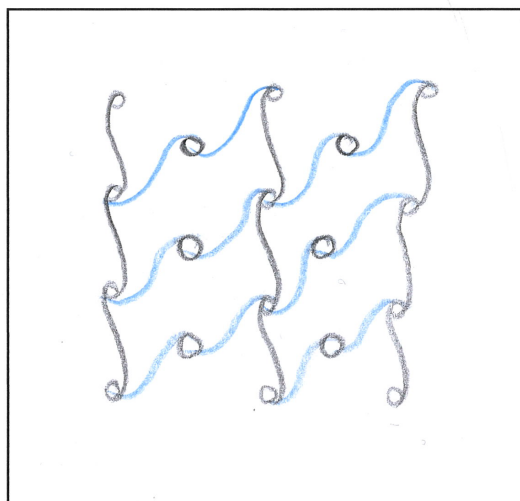
2



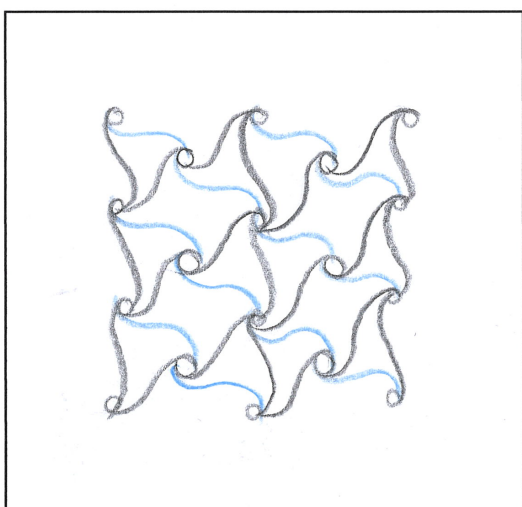
3



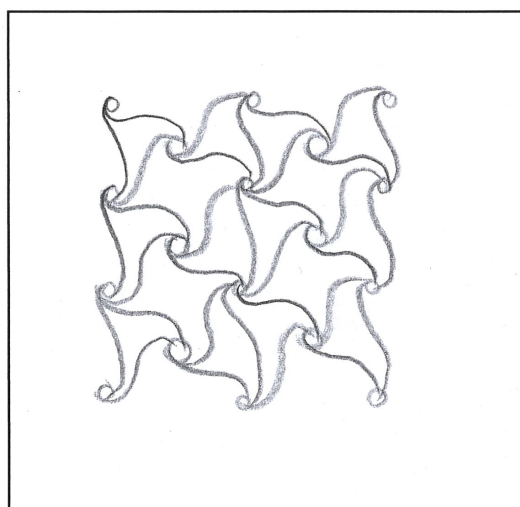
4



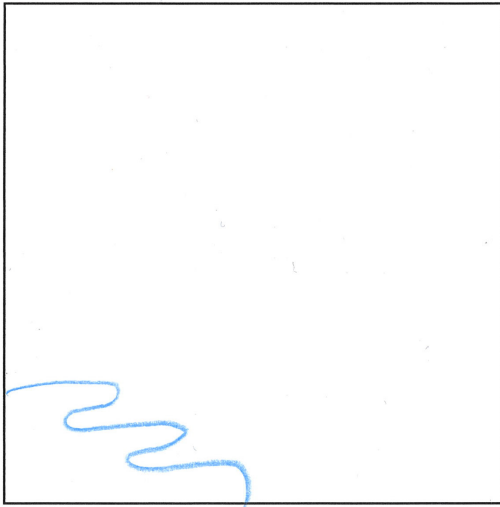
5



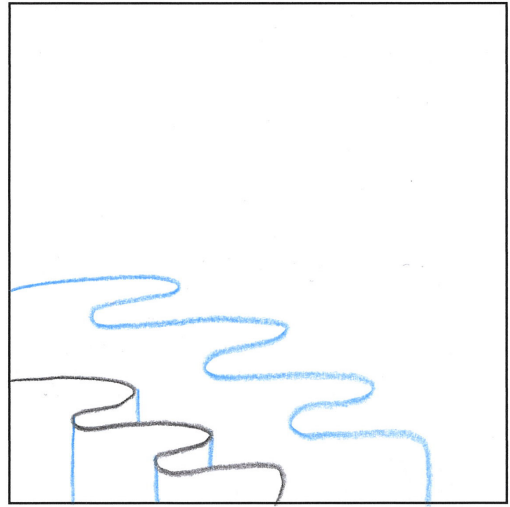
6



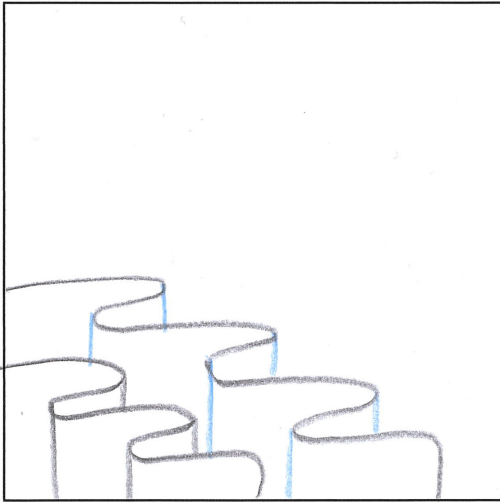
1



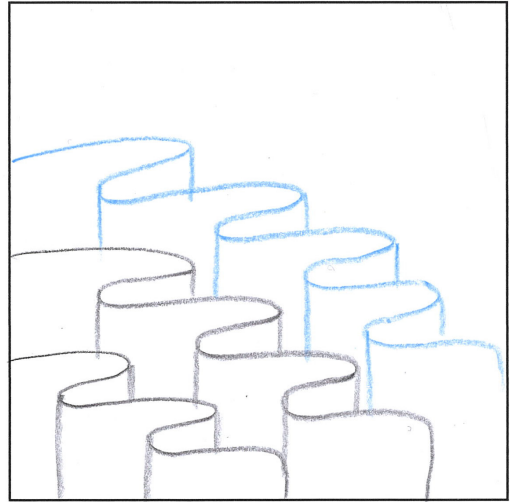
2



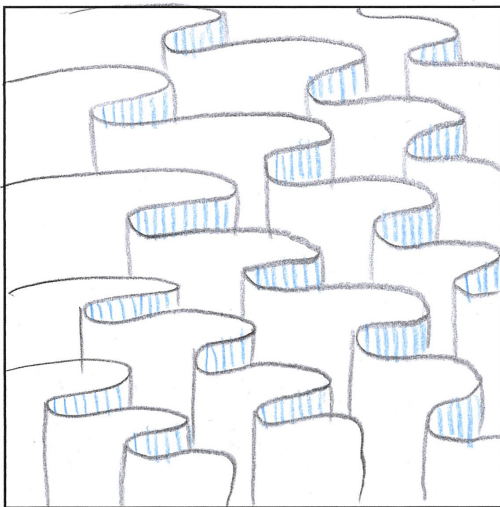
3



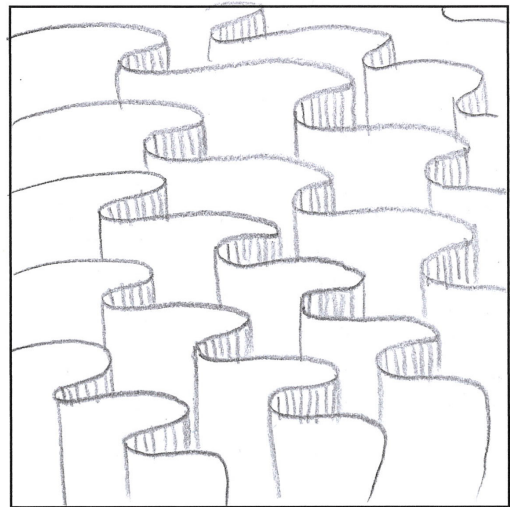
4



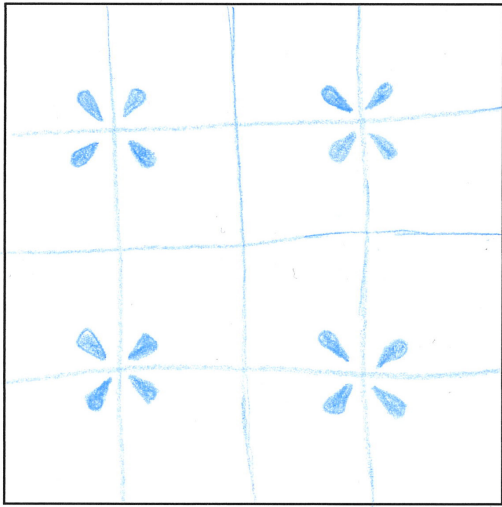
5



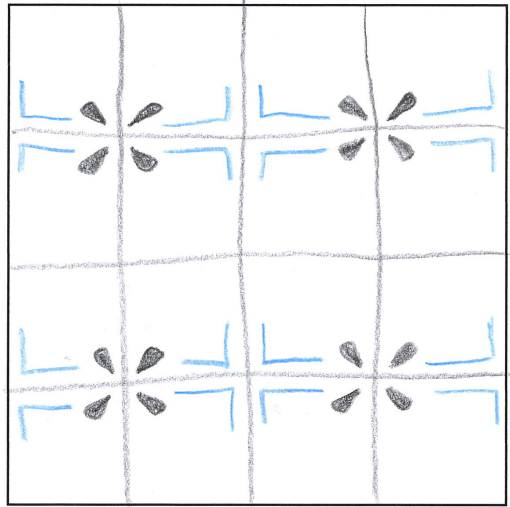
6



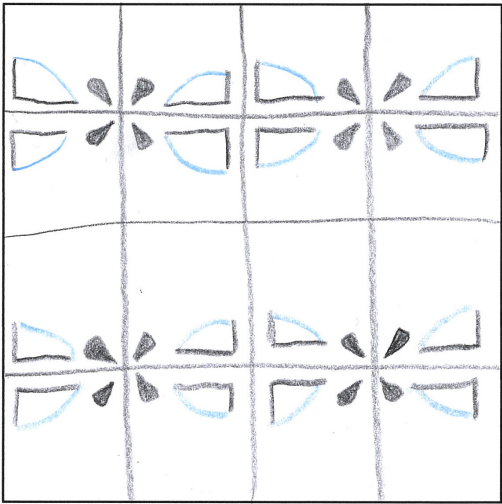
1



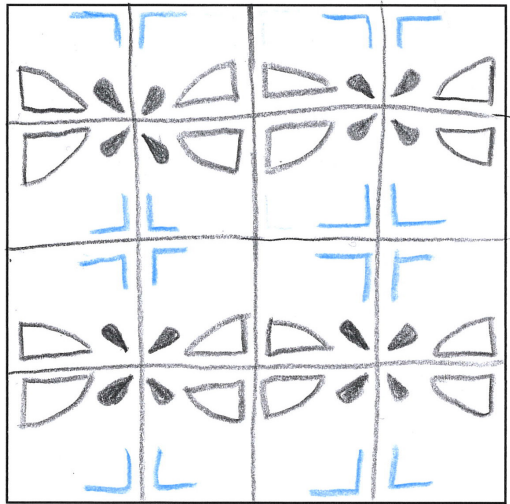
2



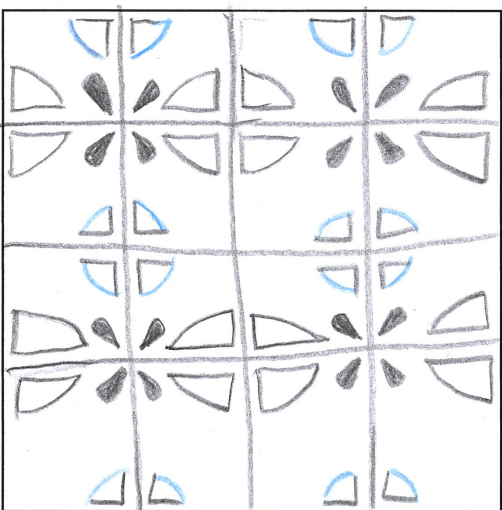
3



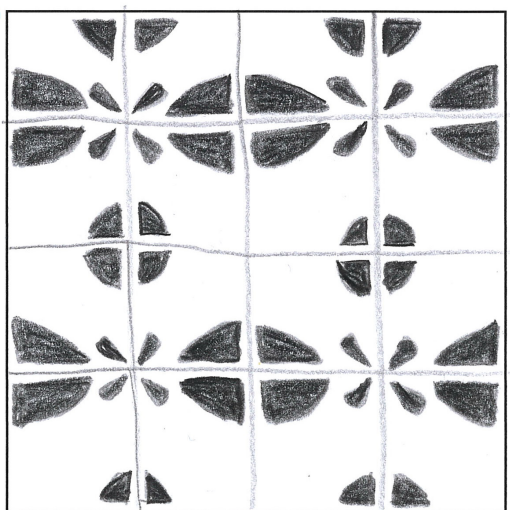
4



5

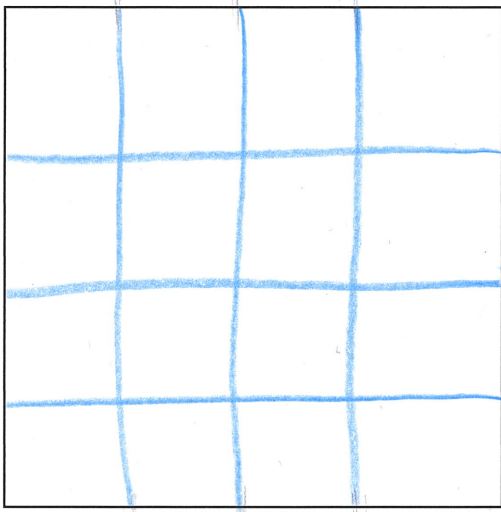


6

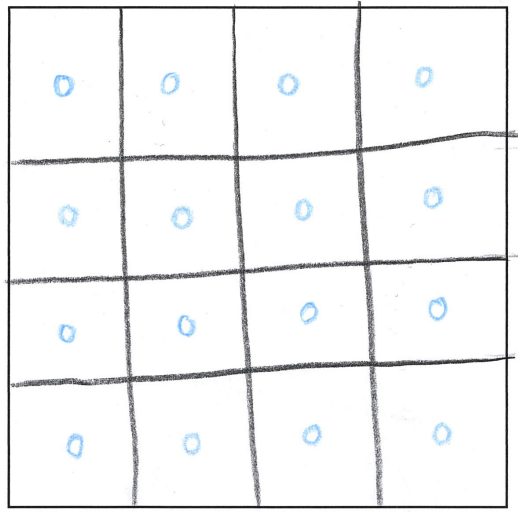




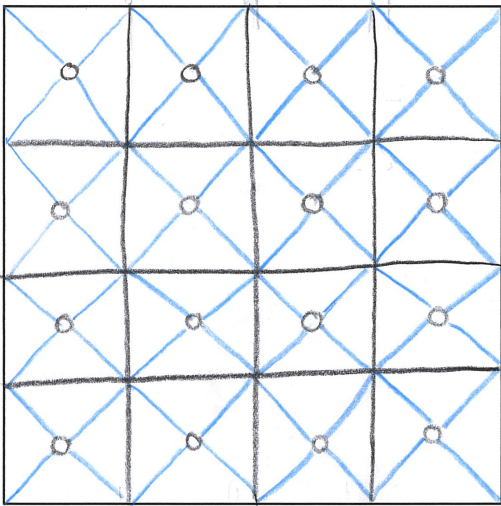
1



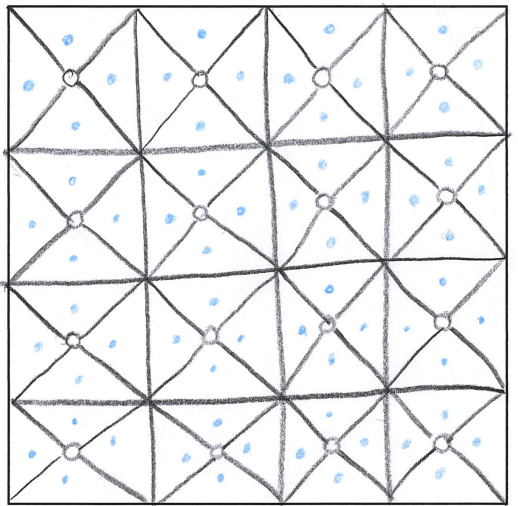
2



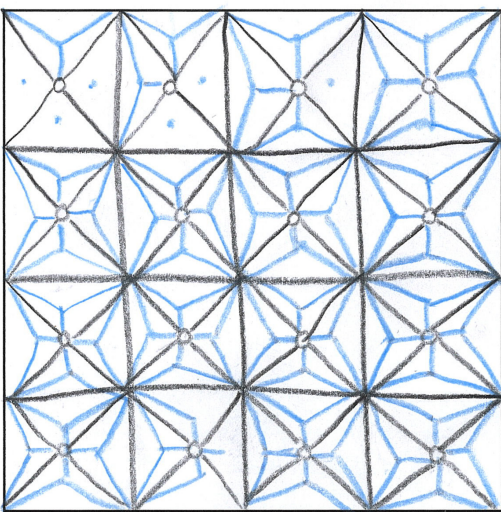
3



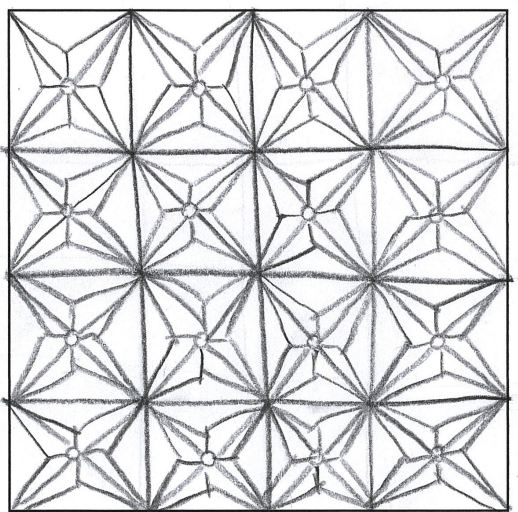
4



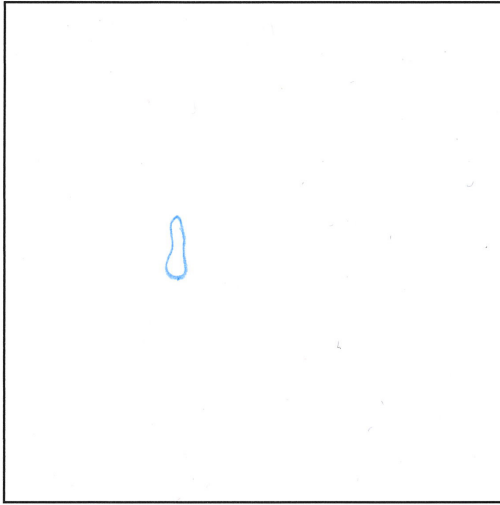
5



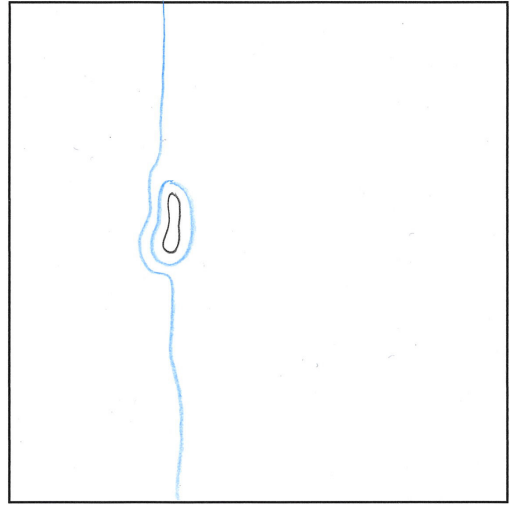
6



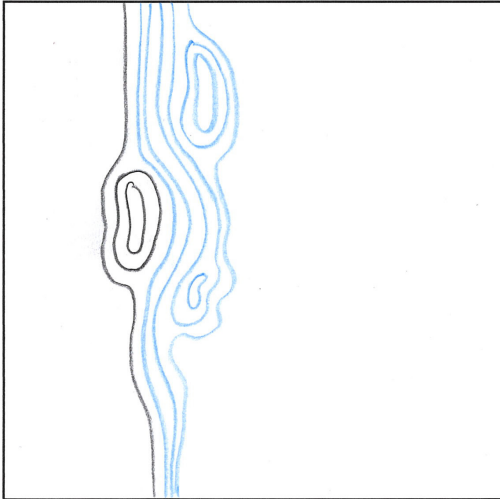
1



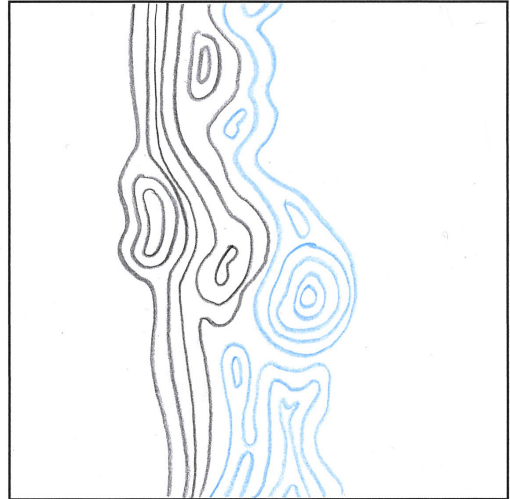
2



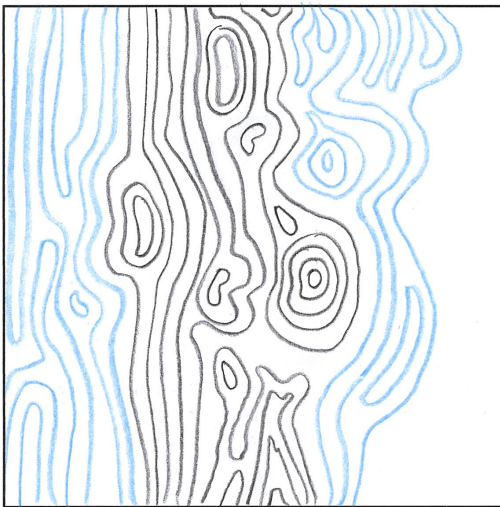
3



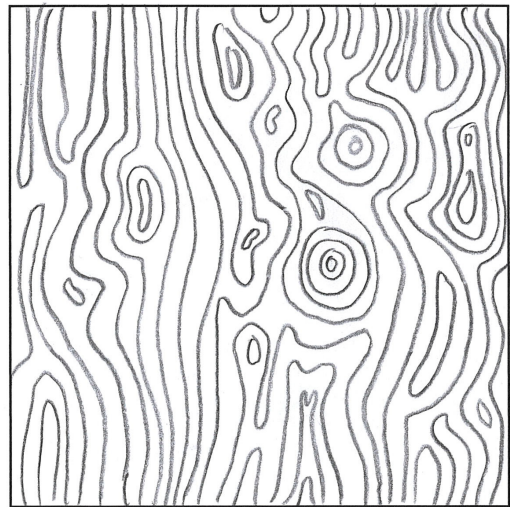
4



5



6

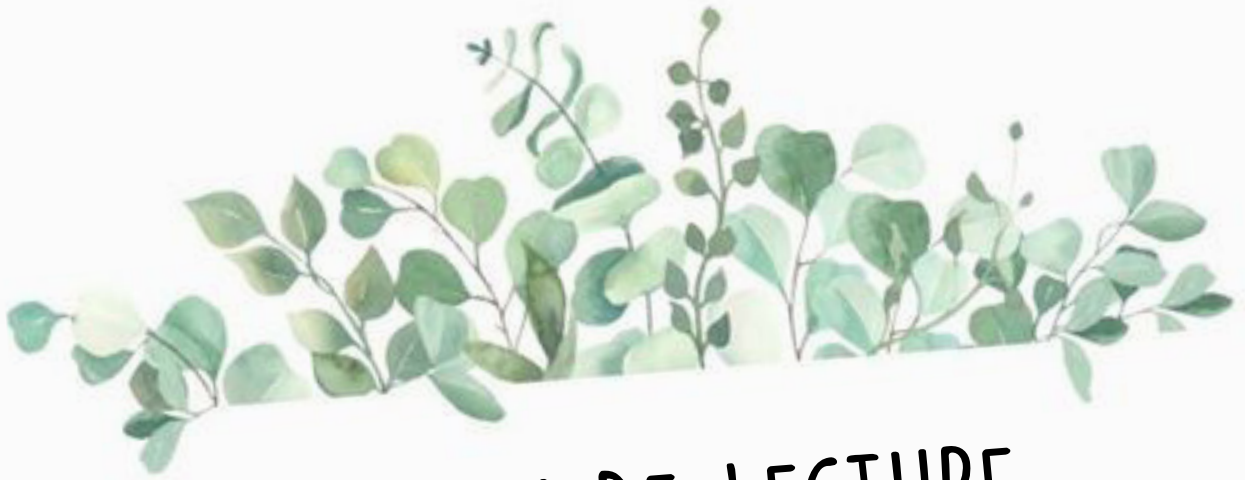




Kim Kyeong 2015







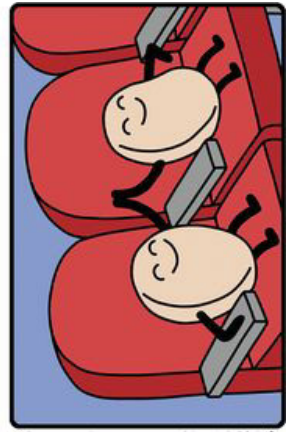
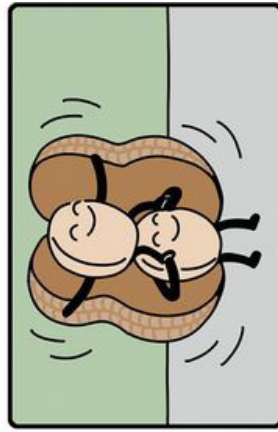
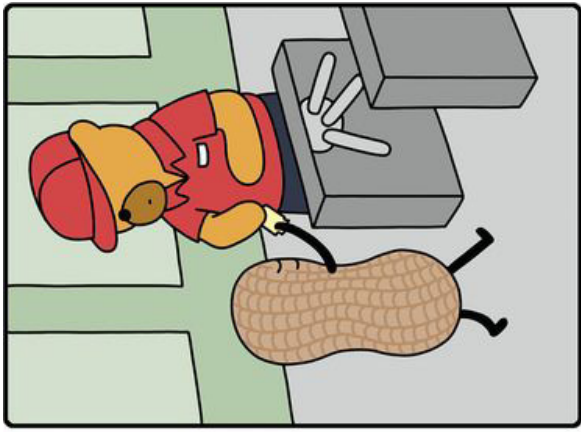
# UN PEU DE LECTURE



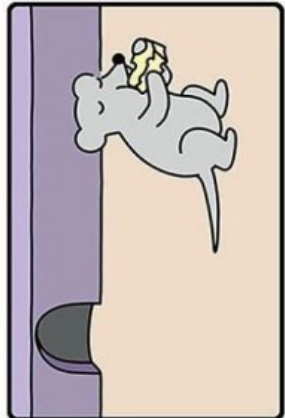
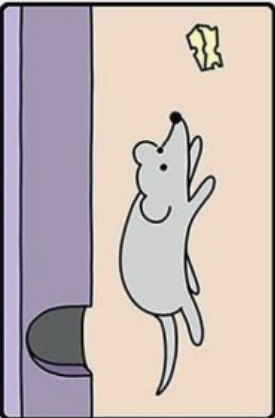
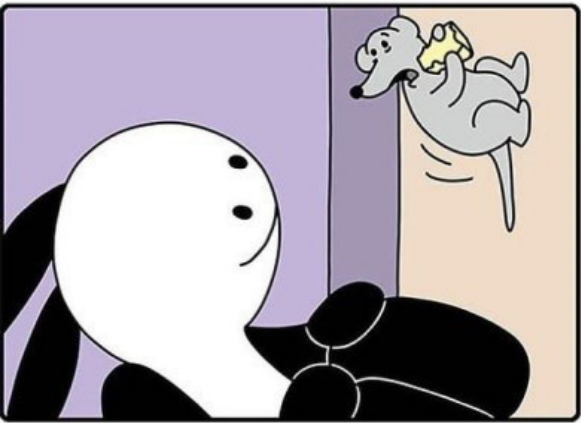
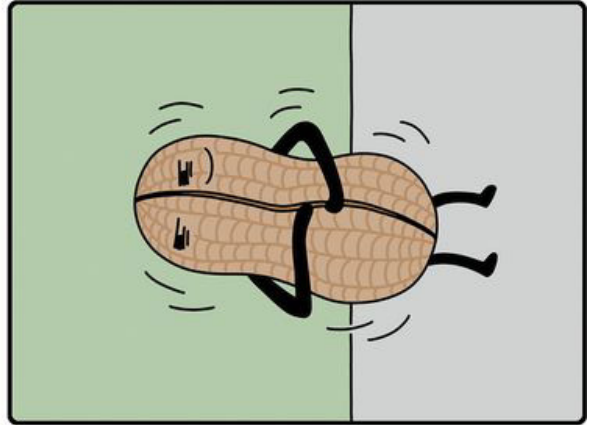
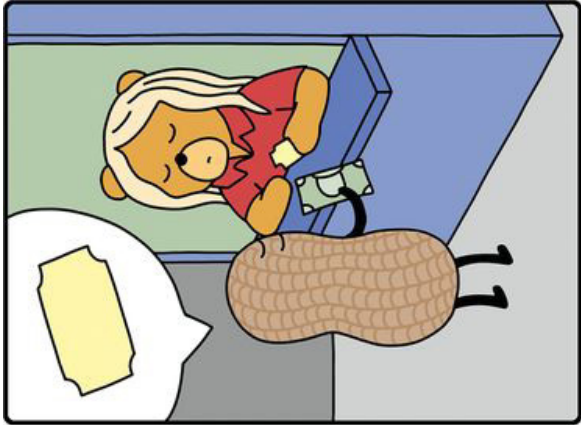
# CHALLENGE LECTURE

- 1 Un livre choisi au hasard.....
- 2 Un livre de développement personnel.....
- 3 Un livre publié en 2021.....
- 4 Un livre avec des illustrations.....
- 5 Un livre choisi par un.e proche.....
- 6 Une bande dessinée ou un manga.....
- 7 Un livre d'un.e auteur.e africain.e.....
- 8 Un livre d'un.e auteur.e asiatique.....
- 9 Un livre d'un.e auteur.e américain.e.....
- 10 Un livre avec une couverture rouge.....
- 11 Un livre avec une couverture bleue .....
- 12 Un livre écrit par une femme.....
- 13 Un livre qu'on peut lire en un jour.....
- 14 Un recueil de poèmes.....
- 15 Un livre écrit par un.e politique.....
- 16 Un Thriller.....
- 17 Un livre dont le titre comporte un nombre.....
- 18 Une fiction dystopique.....
- 19 Une pièce de théâtre.....
- 20 Un livre qui a reçu un prix.....

- .....Un livre dont le titre comporte un chiffre 21
- .....Une romance 22
- .....Un livre écrit par une célébrité 23
- .....Un livre avec un long titre 24
- .....Un livre avec un titre en un mot 25
- .....Un livre conseillé par votre libraire 26
- .....Un livre dont le titre comporte une saison 27
- .....Un livre qui parle de la guerre 28
- .....Une autobiographie 29
- .....Un livre qui a inspiré un film 30
- .....Un livre dont l'auteur a les mêmes initiales que vous 31
- .....Un livre qui parle d'un sujet d'actualité 32
- .....Un livre qui vous n'avez pas réussi à finir 33
- .....Un livre que vous avez choisi pour sa couverture 34
- .....Un livre dont l'action se passe en milieu scolaire 35
- .....Un roman de science fiction 36
- .....Le premier ouvrage d'un.e auteur.e 37
- .....Une trilogie /saga 38
- .....Un livre qui se passe pendant la révolution 49
- .....Un livre d'un auteur de votre pays /région d'origine 50



PAGELOW © 2019 Ryan PageLOW BUNNICOMIC.COM



PAGELOW © 2017 Ryan PageLOW BUNNICOMIC.COM 24



DIVINITÉS DE DIVERSES CULTURES

ÉGYPTIENNES		GRECQUES		ROMAINES	
Râ	soleil	Aphrodite	amour	Vénus	
Nout	ciel	Héphaïstos	feu	Vulcain	
Geb	terre	Apollon	lumière	Apollon	
Hathor	amour, joie	Poséidon	mer	Neptune	
Seth	nuît, désordre	Arès	guerre	Mars	
Osiris	vie, enfers	Hermès	voyageurs, voleurs	Mercuré	
Isis	mère universelle	Artémis	chasse, fertilité	Diane	
Horus	lumière, horizon	Hadès	enfers	Pluton	
Min	fertilité	Asclépios	médecine	Esculape	
Anubis	embaumement	Dionysos	vin	Bacchus	
Maât	vérité, harmonie	Éros	amour, désir	Cupidon	
Thot	écriture	Zeus	roi des dieux	Jupiter	
JAPONAISES		Niké	victoire	Victoria	
Amaterasu	soleil	Amphitrite	mer, eau salée	Salacia	
Kagutsuchi	feu	Euros	vent d'est	Vulturus	
Uzume	gaité, danse	Hestia	foyer	Vesta	
Susanowo	tempête	Tyché	hasard, fortune	Fortuna	
Tsuki-yomi	lune	Pan	bergers & troupeaux	Faunus	
Wakahiru-me	soleil levant	Palaemon	ports	Portunus	
Ebisu	pêcheurs	Dicé	justice	Astrée	
Benten	art, chance	Perséphone	printemps	Proserpine	
Inari	riz	Hélios	soleil	Sol	
Uke-mochi	nourriture	Limes	faim	Fames	
NORDIQUES		Notos	vent du sud	Auster	
Odin	dieu des dieux	Hébé	jeunesse	Juventus	
Thor	tonnerre, récoltes	Eos	aurore	Aurora	
Freya	amour, fertilité	Priape	fécondité	Mutinus	
Tyr	guerre	Cronos	moissons	Saturne	
Loki	malice, mensonge	Séléne	lune	Luna	
Forseti	justice	Borée	vent du nord	Aquilon	
Hel	enfers	Ényo	guerre	Bellone	
HINDOUES		Éris	discorde, émulation	Discordia	
Brahmâ	création	Chloris	printemps	Flore	
Vishnu	préservation	Thanatos	mort	Mors	
Shiva	destruction	Déméter	blé & agriculture	Cérès	
Krishna	amour	Athéna	sagesse	Minerve	
Ganesh	sagesse, chance	Gaia	la Terre	Terra	
Indra	orage	Héra	mariage	Junon	
Lakshmi	beauté, fortune	Hypnos	sommeil	Somnus	

L'orthographe peut varier : certains dieux ont plusieurs sphères d'influence et partagent leurs pouvoirs avec d'autres divinités.

COUCHE DE GLACE

Le tableau ci-dessous indique l'épaisseur à partir de laquelle on peut s'aventurer en sécurité (relative, et toute théorique) sur une couche de glace. Marcher sur de la glace est dangereux et stupide ; ne le faites pas.

Charge	Épaisseur (cm)	
Personne seule à ski	4	camion de 3,5 tonnes . . . . . 23
Personne seule à pied	6,5	7 tonnes . . . . . 25,5
Groupe en file indienne	8	15 tonnes . . . . . 40
Motoneige	8	25 tonnes . . . . . 51
Voiture	19	45 tonnes . . . . . 63,5
Grosse voiture, petit camion	20,5	70 tonnes . . . . . 76

*(vaut pour de la glace solide, bleue ou noire)*

JARGON DE BISTROT

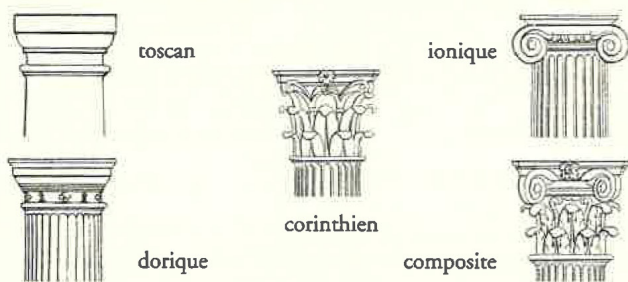
Cafo, cahoua, jus, petit noir	café
Noisette	espresso avec une goutte de lait
Crème	café au lait mousseux
Déca	café sans caféine
Allongé	café très clair, parfois servi avec un pichet d'eau chaude
Serré	espresso très fort, concentré dans une demi-tasse
Diabolo	limonade & sirop de menthe ou de grenadine
Galopin	petit verre de bière pression
Monaco	bière, limonade & grenadine
Perroquet	anis & sirop de menthe
Vol de nuit	Suze & sirop de menthe
Tango	bière-grenadine
Tomate	anis-grenadine
Cercueil	bière, grenadine, mandarin
Velours	bière brune & champagne
Cardinal ou communard	vin rouge-cassis
Blanc gommé	vin blanc & sirop de sucre
Blanc limé	vin blanc-limonade
Tilleul	mélange vin rouge-vin blanc, moitié-moitié
Singe à l'eau	Cinzano
Mêlé-cass	rhum-cassis
Fond de culotte	suze-cassis
Liqueur de canard	eau
Jus de parapluie	eau
Anisette de barbillion	eau
Sirop de grenouille	eau

Certaines de ces appellations sont tombées en désuétude. Renseignez-vous auprès du garçon.

TERMINOLOGIE MEURTRIÈRE

<i>type de meurtre</i>	<i>victime</i>	sororicide	sœur
homicide	être humain	infanticide	enfant
génocide	groupe ethnique	uxoricide	épouse ou époux
suicide	soi-même	encise	femme enceinte & enfant
altruicide	autrui	régicide	roi
parricide	père ou parent proche	tyrannicide	tyran
matricide	mère	vaticide	prophète
fratricide	frère ou sœur	déicide	Dieu

STYLES CLASSIQUES DE COLONNES



LOCUTIONS & MOTS ESPAGNOLS

<i>A caballo</i>	à cheval
<i>Aficionado</i>	amateur fervent
<i>Amigo</i>	ami
<i>A vuestra salud!</i>	à votre santé!
<i>Barba a barba</i>	face à face [barbe contre barbe]
<i>Caballero</i>	cavalier ; un gentilhomme ou un chevalier
<i>Desperado</i>	hors-la-loi n'ayant plus rien à perdre
<i>En casa</i>	à la maison
<i>Gringo</i>	étranger (souvent péjoratif)
<i>Hacienda</i>	vaste domaine ou plantation
<i>Hasta la vista</i>	à plus tard
<i>Hasta mañana</i>	à demain
<i>Lo pasado, pasado</i>	"le passé est le passé"
<i>Picaro</i>	aventurier, intrigant
<i>Que sera sera</i>	"ce qui doit arriver arrivera"
<i>Salud y pesetas</i>	"santé & fortune"
<i>Siglo de oro</i>	siècle d'or ; en Espagne le XVI <sup>e</sup> siècle & le début du XVII <sup>e</sup>

## COMMENT BIEN FAIRE LA SIESTE ?

Par Clémentine Delignières

C'est avéré : vous accorder un moment de repos dans la journée vous rend plus efficace, plus détendu(e) et en **meilleure santé**. Moment idéal, durée, préparation... adoptez quelques **bonnes habitudes** pour tirer tous les bienfaits d'une agréable sieste. Doctissimo vous explique la bonne méthode, avec l'aide du Dr Éric Mullens, médecin spécialiste du sommeil.

### Quand faire la sieste ?

Traditionnellement, nous piquons un somme juste après manger, en pleine digestion. Mais cela n'est pas forcément lié à la lourdeur de notre repas. "Selon la chronobiologie, nous serions programmés pour dormir la nuit. Il y aurait aussi un autre moment, en milieu de journée, où l'éveil diminue. Nous ressentons le besoin de nous reposer", détaille Éric Mullens.

**Demeurez à l'écoute de vos besoins** et trouvez le moment qui vous convient le mieux, entre 13 h et 17 h.

### Quelle est la durée de la sieste idéale ?

Dans l'idéal, si vous n'avez pas de problèmes particuliers, faites une pause de 10 à 20 minutes. Pas plus. Au-delà de cette durée, vous risqueriez de passer du **sommeil lent léger** au **sommeil lent profond**.

Votre cycle de sommeil alors bien entamé, vous auriez du mal à vous réveiller et à reprendre le cours de votre journée. Cela pourrait aussi affecter la nuit à venir et causer de **l'insomnie**.

Pensez donc à **programmer un réveil**. Certains spécialistes conseillent également de tenir entre vos mains un trousseau de clés, ou tout objet qui causera un bruit lorsque, relaxé, vous le laisserez involontairement tomber.

Si vraiment, vous n'arrivez pas à mettre un terme rapide à votre assoupissement, vous êtes passé(e) en sommeil lent profond. **Votre corps récupère** à cause de nuits trop courtes. Dans ce cas, il vous est recommandé d'effectuer une sieste longue, sur un cycle entier de sommeil, soit 1h30 environ.

DORMIR EST L'ACTIVITÉ LA PLUS SAINE  
QUE VOUS POUVEZ FAIRE  
SANS RIEN FAIRE



*Les Français manquent de sommeil  
Selon l'enquête 2016 INSV/MGEN, 33 % des Français dorment moins de 7 h en semaine. Ces nuits trop courtes influent sur la santé et sur la bonne qualité de la journée, puisque 25 % des personnes interrogées se déclarent somnolentes.*

## 5 CONSEILS POUR BIEN PROFITER DE SA SIESTE

### Trouvez le lieu adapté.

Choisissez un endroit calme, en fonction de votre mode de vie et du lieu où vous vous trouvez : votre lit, votre canapé, votre bureau, votre voiture, etc.

### Évitez les perturbateurs de sommeil.

Eteignez votre téléphone et privilégiez la pénombre.

### N'essayez pas à tout prix de vous endormir.

Cela risquerait de vous énerver en cas d'échec.

### Relaxez-vous, respirez profondément, concentrez-vous sur vos sensations.

Des techniques d'autohypnose et de sophrologie contribuent au relâchement. Si besoin, quelques séances avec un thérapeute vous aideront à les maîtriser et à bénéficier d'un regain d'énergie pour le reste de la journée.

# SOLUTIONS JEUX

Le mot-mystère est : **MOTEUR DE RECHERCHE**

Le mot-mystère est : **Fukushima**

Solutions :

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 120041 - Niveau Facile

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 223074 - Niveau Moyen

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 10796 - Niveau Facile

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 220602 - Niveau Moyen

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 122462 - Niveau Facile

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 220610 - Niveau Moyen

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

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

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I	B	A	L	U	S	T	R	A	D	E	
II	E	Q	U	E	R	R	E	O	S		
III	L	U	T	A	V	E	N	T			
IV	V	E	R	A	N	D	A	J	E		
V	E	D	I	T	A	I	P	O			
VI	D	U	N	E	T	T	E	N	S		
VII	E	C	L	O	I	N	G	P			
VIII	R	P	I	O	R	U	E				
IX	E	N	C	E	I	N	T	E	E		
X	S	E	V	R	E	S	S	U	R		

SOLUTION DE LA GRILLE D'ANAGRAMMES

L	E	V	A	I	N						
	G	R	A	I	N	E					
		T	O	U	R	T	E				
	C	U	I	S	S	O	N				
		S	A	V	E	U	R				
		F	A	R	I	N	E				
	M	E	U	N	I	E	R				
C	E	R	E	A	L	E					
S	E	I	G	L	E						

www.fortissimots.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
R	E	P	I	T	Z	Q	W	J	A	Y	O	V
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
G	X	B	S	N	D	K	U	F	M	C	H	L