

Carnet
de détente
(numero 6)



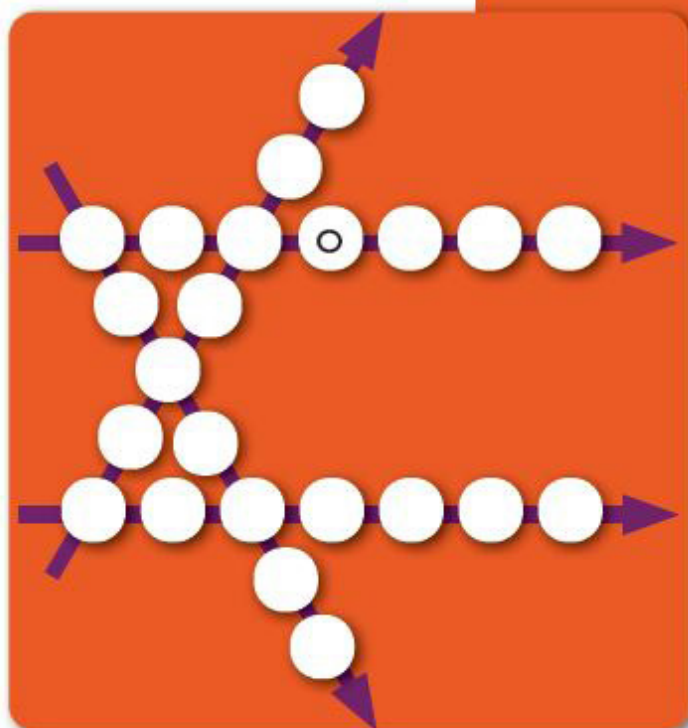
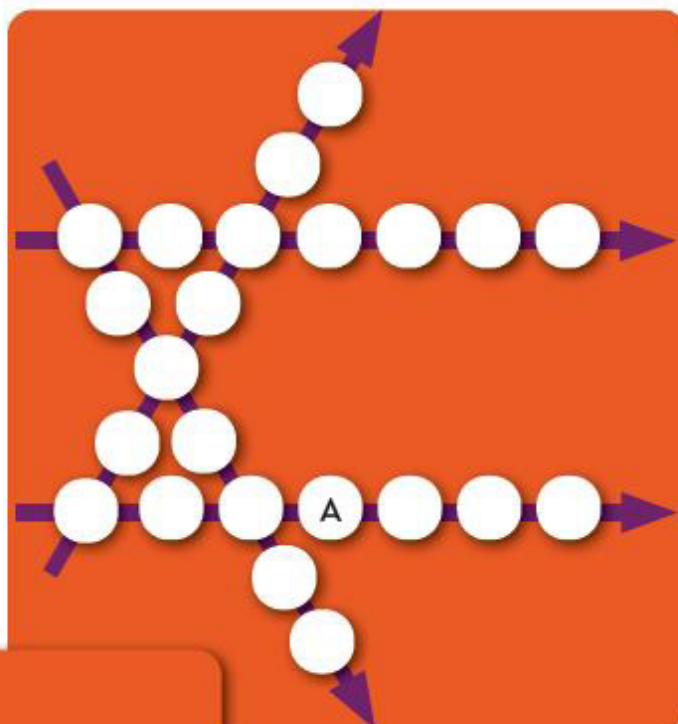
JEUX
MEMOIRE



ECRIRE DANS LES MATRICES

Vous disposez d'une liste de 7 mots à côté de chaque matrice. Vous devez trouver **quels sont les 4 mots** qui peuvent être placés dans chaque matrice **en respectant le sens des flèches**.

- CANULAR
- COMEDIE
- EQUERRE
- MALADIE
- MANETTE
- MINIMUM
- NAVARIN



- AMPOULE
- BASILIC
- BRASIER
- COULEUR
- PASSANT
- PELOUSE
- TRIREME

ANAGRAMES

Reconstituez les 10 mots suivants dont les lettres ont été mélangées.

Indice : ils sont tous issus du thème **Cinéma**.

Pour vous aider, la première lettre de chaque mot est indiquée.

MECEDOIN : C

CARENOIS : S

CADEGRA : C

ELIRASAUTRE : R

BOLUDRUE : D

WETRENS : W

CADACES : C

CRACTIE : A

TAGNOME : M

QUERIGNEE : G


TROUVER LES COUPLES

Pouvez-vous trouver les 20 couples ou duos qui se cachent dans cette grille ?

Lauren Bacall	Caïn	Candide	Emma Peel	Jean-Paul Sartre
Dany Wilde	Mia Farrow	Marilyn Monroe	Camille Claudel	Jason
Roger Vadim	Henri II	Prince Andrew	Marina Anissina	Régis Laspalès
La marquise De Merteuil	Auguste Rodin	Abel	Edith Piaf	Sissi
Aristote Onassis	Loïs Lane	Philippe Chevallier	Brett Sinclair	Jacqueline Kennedy
Sarah Ferguson	Marcel Cerdan	Hymphrey Bogart	Arthur Miller	Catherine de Médicis
John Steed	Simone de Beauvoir	Le vicomte de Valmont	Médée	Cunégonde
Catherine Deneuve	Clark Kent	Woody Allen	François Joseph 1er	Gwendal Peizerat

...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....
...../...../.....

MOTS FLECHES SUR PARIS

ASILE PSY- CHIATRIQUE ATELIER DE PICASSO	JEUNE CROISÉE BOUCLÉ À PARIS	COLONNISTE PRIÈRE	QUARTIER DE LA BASTILLE ARTICLE	SACRÉ À MONT- MARTRE FRANC	AU AU LABO	LE 7ÈME A UN THÉÂTRE DANS LE 9ÈME	PROBLÈME DE VACHE ENRAGÉE
						2ÈME DERRIÈRE LECLERC	
CENTRE CULTUREL CHÂTIÉE				NOTE LONGUEUR D'ONDES	BASSIN	JARDIN À VINCENNES ADMINISTRA- TEUR NOIR	
			PEINTRE AUX COULEURS VIVES			NOTE	
PÉRIODE D'HISTOIRE CONJONC- TION		PAREMENT D'ACA- DÉMICIEN	PONT D'APOLLI- NAIRE				
	RÈGLE FACE À LA MADELEINE				SAINTE HOMME DE LA MANCHE	BAIE PHONÉTIQUE EMBLÈME DE PARIS	
NOUS TRANSPOR- TE DE JOIE ENGAGÉE					CONTE DE DAUDET TOUT BLANC DE RIMBAUD		
							SAISON DES GLACES
PRÉPO- SITION ROCHE		FOYER CULTUREL	LIBRETTISTE COMIQUE TYPE	NÉGATION INGÉNIEUR DE SOUS- MARIN	TROUBLE	FORCE ÉLECTRO- MOTRICE ERBIUM	
		NE CONNAÎT PAS LE RER PLAT DE TERRE				ARGON	PERSONNEL FIN DE MANI- FESTATION
SENSIBLE					ENTRE EN SEINE AME DE LA CITÉ		NOBLE
NELLIE LA CANTATRICE	FRAPPE LES 3 COUPS MYSTÈRES					VERDIT LA SEINE	CASSE-PIED
			VÉRIFIÉ			SOUS LE MANTEAU	
AGENT DE PUBLICITÉ RELATION			BASE DE DIABOLO	PORTE DU SUD			GARNIER OU BASTILLE
		RAVIR		SAINTE- PIERRE DERNIÈRE ÉMISSION		PIGEON À PIGALLE	
GÉNAI	CHAT DE BRUANT MATÉRIAU MODERNE			AU MILIEU DU CIEL	LANGUE DU NORD	DÉBUT DE SÉRIE SEC ET LIQUIDE	CONSTRUC- TEUR DE PYRAMIDE
					POÈME LYRIQUE		SAINTE DES PYRÉNÉES EXERCICES
INTRA MUROS ABRUPT		LIGNE NOUVELLE			POUR FINIR FINIR	BIS BIS	
				ÉGÉRIE DE MANET			

MOTS CROISES DES CAPITALES MONDIALES



www.fortissimots.com

ALGER
AMMAN
ATHENES
BAGDAD
BALE
BAMAKO
BERLIN
BOGOTA
BRASILIA
CANBERRA
CARACAS
DAKAR
DAMAS
DUBLIN
EREVAN

KABOUL
KATMANDOU
LILLE
LIMA
LISBONNE
LOME
LONDRES
MADRID
MANILLE
MONACO
MOSCOU
PANAMA
PARIS
PEKIN
PRAGUE

RABAT
RIYAD
ROME
SANAA
SEOUL
SINGAPOUR
SOFIA
TEHERAN
TIRANA
TRIPOLI
TUNIS
VARSOVIE
VIENNE
VILLE
VILNIUS

MOTS CROISES SPECIAL MOTS LATINS



ABDOMEN
 AGENDA
 ALEA
 ALIAS
 ALIBI
 ALINEA
 ANIMAL
 BONUS
 CREDO
 CURSUS
 DEFICIT
 DIVA
 FEMUR
 FORUM

GRATIS
 IDEM
 INCOGNITO
 INDEX
 INFARCTUS
 INTERIM
 ITEM
 JUNIOR
 LAPSUS
 LATIN
 LAVABO
 MALUS
 MAXIMUM
 MEMENTO
 MODULO

OMNIBUS
 PEPLUM
 PROSPECTUS
 REFERENDUM
 SATISFECIT
 SCENARIO
 SUBITO
 TANDEM
 TERMINUS
 TIBIA
 ULTIMATUM
 VETO
 VIDEO
 VILLA

SUDOKU, DU PLUS FACILE AU PLUS DUR

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

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

n° 116570 - Niveau Facile

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

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

n° 15863 - Niveau Facile

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

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

n° 228550 - Niveau Moyen

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

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

n° 225720 - Niveau Moyen

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

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

n° 34187 - Niveau Difficile

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

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

n° 319162 - Niveau Difficile



«Comment ça, le coloriage est un outil bien être? Le dessin, c'est pour les enfants, non?»

Alors que tout va de plus en plus vite et que l'on a du mal à «débrancher» de nos écrans, il peut paraître désuet de colorier comme au temps de notre enfance. Mais les bienfaits sont réels.

Au-delà du **plaisir de créer**, même pour les « nuls en dessin », le coloriage a de nombreuses vertus. **Antistress**, il améliore la **concentration** et aide à se **recentrer sur l'instant présent**. « *Pour calmer le flux des pensées qui tournent en boucle et peuvent provoquer de l'angoisse, rien de tel qu'une activité manuelle qui demande de la minutie et de l'attention. Par l'intermédiaire de nos mains, elle nous remet en contact avec la matière* », souligne Michel Briat, art-thérapeute.

Lorsqu'on s'applique à colorier, **l'esprit est absorbé**. On ne pense à rien d'autre. L'idéal est de le faire « en pleine conscience », éventuellement en écoutant de la musique. Mais sans télé dans la pièce, ni infos à la radio!

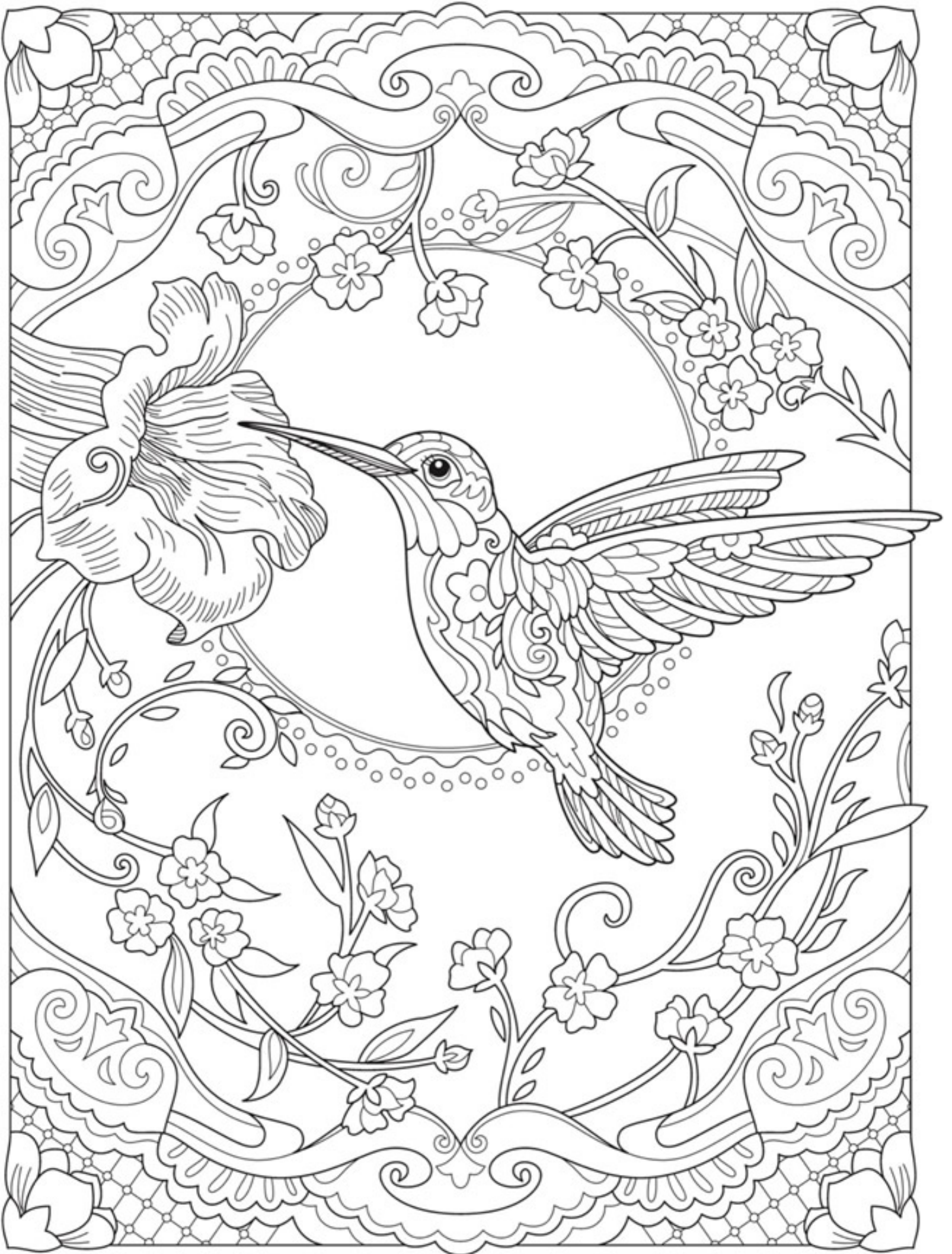
APAISER SON ESPRIT

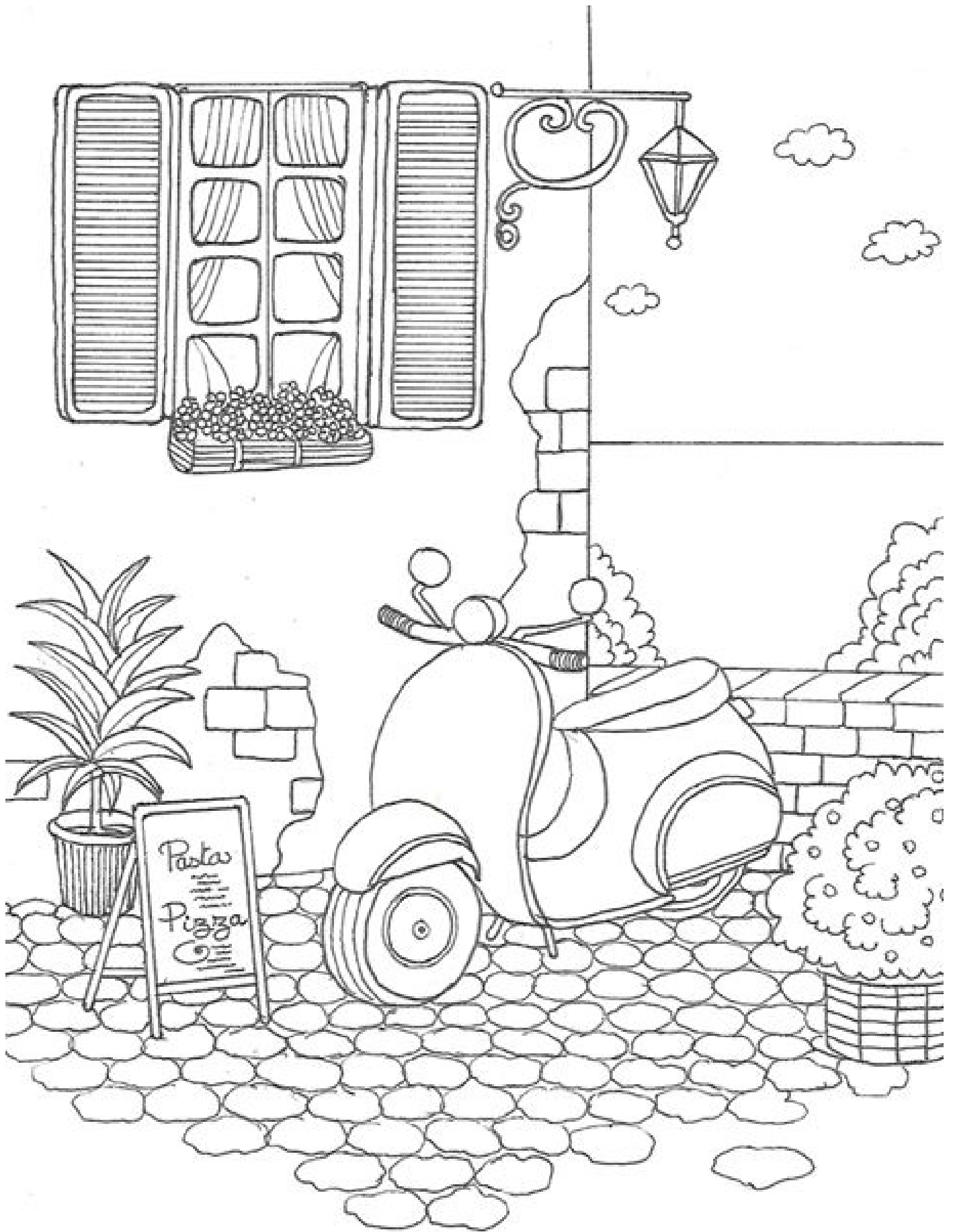
Animaux, paysages, motifs imaginaires... On trouve de tout dans les livres et sur les sites de coloriage. En particulier des mandalas (« cercle » et « centre » en sanskrit). Dans le bouddhisme, ces motifs circulaires sont utilisés comme **supports de méditation**. Ils représentent l'**équilibre** entre le yin et le yang, expriment des valeurs comme la compassion, la douceur, le discernement, l'énergie...

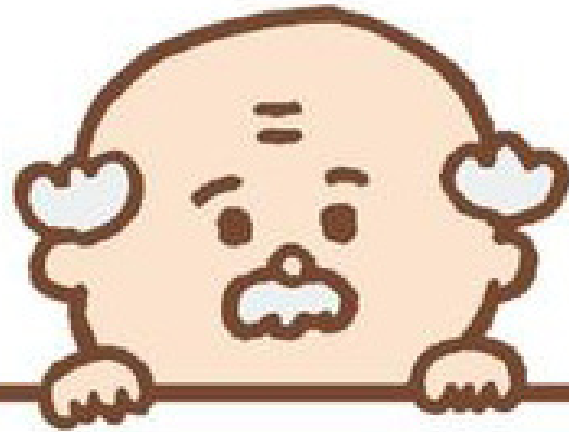
Les moines tibétains passent parfois des jours à en créer avec du sable de couleur. Ils les effacent ensuite lors d'une cérémonie, puis dispersent le sable en offrande dans la rivière. « *Le rôle symbolique du mandala a été repris en psychanalyse par Carl Gustav Jung, explique Michel Briat. Lorsqu'il demandait à ses patients de dessiner leurs rêves, ils les représentaient souvent sous forme de mandalas. Jung en a déduit que l'inconscient était structuré de cette façon et l'a utilisé en thérapeutique.* »

S'EXPRIMER VRAIMENT

« *Le coloriage nous relie aussi à notre enfance, à la joie de jouer et de créer, poursuit l'expert. Il est synonyme d'expériences nouvelles avec l'environnement et augmente l'estime de soi, car on est fier du résultat.* » Rien n'empêche d'aller plus loin, de se lancer vers d'autres activités, pourquoi pas avec un art-thérapeute. Utilisée dans le domaine de l'éducation et du **développement personnel**, l'art-thérapie permet d'évoluer par le biais d'une pratique artistique : dessin, collage, musique, danse. Son but est de **favoriser la communication et de stimuler les facultés d'expression**. Elle est proposée à l'hôpital ou en cabinet privé, aux enfants et aux adultes.







CONSEILS BIEN
ETRE ET SANTE



MAI



JUIN



artichaut



aubergine



betterave



blette



broccolis



céleri



champignon
shitake ; pleurote



chou-fleur
blanc ; chinois ; frisé ; rouge



concombre



courgette



épinard



fennel



fève



navet



petit pois



poivron



potomme
de terre



radis



salade
mâche



tomate



ananas



abricot



banane



cerise



citron



figue



fraise



framboise



melon



nectarine



pastèque



pêche



potomme



rhubarbe

Les graines et leurs vertus

Les graines appartiennent à la famille des oléagineuses. Elles s'intègrent dans de nombreux plats et apportent des nutriments essentiels pour notre organisme. En voici 9 à (re)découvrir !

Pavot



Il est très riche en vitamine B1 et possède des vertus analgésiques et calmantes.

Sésame



Elles fournissent des protéines de qualité ainsi que des acides gras essentiels de type omega-3.



Chanvre

Millet



Amarante



Le sésame est une très bonne source d'omega-3. Il renferme également des minéraux, des fibres solubles, des antioxydants et des protéines.

Elle contient de la lysine, un acide aminé aux vertus anti-fatigue.

Elle fournit de la lécithine, bénéfique pour le système nerveux.

Il permet d'augmenter le bon cholestérol.

Il est une source importante de vitamines B et E et de minéraux.

Courge



Sa richesse en omega-3 et omega-6 contribue au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et hormonal.

Lin



Elles regorgent de vitamine E. Leur action antioxydante permet de protéger les membranes cellulaires de la peau.

Elles possèdent des propriétés diurétiques et apaisent les troubles du système urinaire.

Riches en fer, elles permettent de lutter contre l'anémie et la fatigue.

Chia



Très riches en fibres solubles, elles favorisent le transit intestinal et aident à la prévention des maladies cardiovasculaires.



Tournesol

A chaque tisane ses vertus !

Une tisane pour se réchauffer, pour se relaxer ou pour digérer? Nous avons sélectionné pour vous 7 plantes dont les bienfaits ne sont plus à démontrer !

Le tilleul

Il possède des vertus sédatives et hypnotiques. Son effet relaxant agit également sur le système digestif.



L'églantier

L'églantier est une très bonne source de vitamine C. Cette vitamine contribue notamment au maintien du système immunitaire.



Le gingembre

Il favorise la digestion et agit contre les nausées et les vomissements.



La camomille

La camomille a des propriétés calmantes et apaisantes. Elle possède également des vertus anti-spasmodiques et anti-inflammatoires.



La verveine

Elle permet de lutter contre les troubles du sommeil et de l'endormissement. Elle possède également des effets calmants et tranquillisants.



La menthe poivrée

Elle relance les digestions difficiles et soulage les spasmes musculaires.



Le pissenlit

Tout comme le Chardon-Marie, le pissenlit est une plante alliée du foie. Il favorise la production de bile et protège les cellules hépatiques.





10 sources de calcium végétal

* teneur en calcium par portion

Un verre de lait



114 mg

Contrairement aux idées reçues, le calcium ne se trouve pas que dans le lait!



PÉRIMÉS MAIS ENCORE CONSOMMABLES !

Un produit dont la date de péremption est dépassée n'est pas forcément jetable!



Comment préparer

la salade parfaite

LA BASE



salade



kale



épinards



chou

LES CÉRÉALES



riz



sarrasin



quinoa



pâtes
sans gluten

LES LÉGUMINEUSES



lentilles



pois chiches



haricots



pois cassés

LES LÉGUMES



concombre



tomate



avocat



poivrons



chou rouge



choufleur



radis



asperges



céleri



petits pois



fenouil



carottes



betterave



brocoli



pomme de terre



patate douce

LES FRUITS



pomme



mangue



melon



baies



grenade



ananas



raisin

LES GRAINES / FRUITS SECS



amandes



noisettes



noix de pécan



noix de cajoux



noix



raisins secs



cranberries



dattes



graines de tournesol



graines de courge



graines de chia



graines de sésame

LES HERBES FRAÎCHES



persil



basilic



ciboulette



romarin



aneth



cerfeuil



origan



thym

LES EXTRA



oignon rouge



champignons

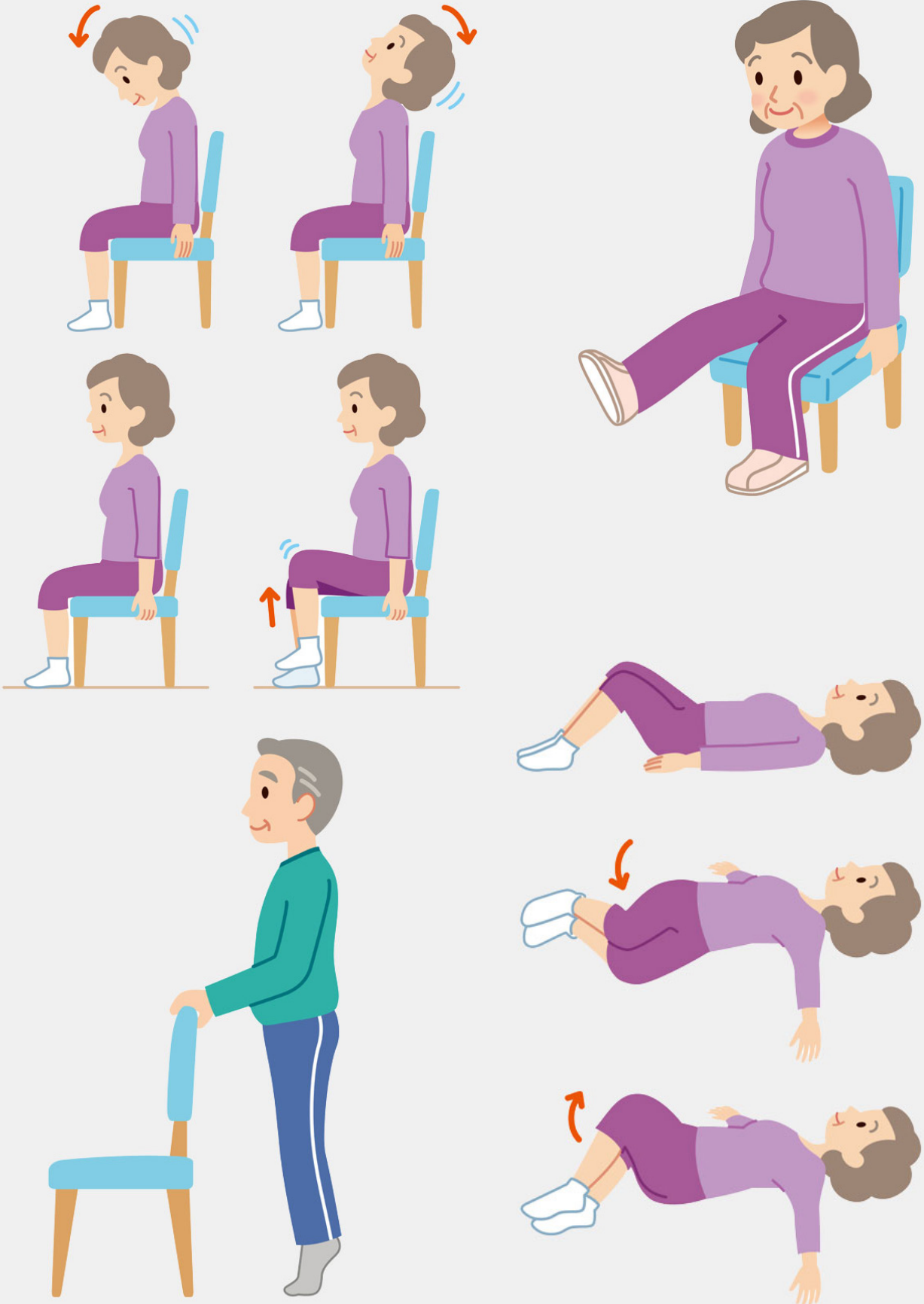


olives



tomates séchées

Idées d'exercices faciles à faire seule à la maison, tous les jours au réveil pour détendre ses muscles et ses articulations afin de bien commencer la journée !



Un peu de lecture...



Dans la jungle des thérapies du bien-être

Bains de forêt, yoga du rire, art-thérapie, kinésiologie..., les thérapies du bien-être pullulent. Mais d'où viennent-elles ?

Par Nathalie Lamoureux - 24/09/2020 - Le Point

Au fondement des thérapies du bien-être, il y a le phénomène new age, un modèle de bonheur teinté d'holisme et d'écologisme. Pensées, vie, matière et esprit, visible et invisible, haut et bas, microcosme et macrocosme sont interconnectés et interdépendants. Partie intégrante de la relation humain/non-humain, la nature devient un objet de fascination, la Terre est resacralisée en Terre-Mère ou Gaïa.

Né dans le contexte de la guerre du Vietnam aux États-Unis, où émergent des formes de contre-culture opposées à la guerre, au racisme, au sexisme, au consumérisme et à la destruction de l'environnement, le mouvement new age puise également dans le romantisme, l'orientalisme, les écoles occultistes et ésotériques du XIXe siècle. En outre, les valeurs qu'il véhicule – se dresser contre le monde matériel – sont devenues des objets de consommation en concurrence sur l'immense marché de la spiritualité.

De cette matrice new age naît, dans les années 1970, le Mouvement du potentiel humain, inspiré de la psychologie humaniste, qui met l'accent sur l'accomplissement personnel, lui-même générateur d'énergie et de potentialités vibratoires qui connectent le moi au cosmos.

Ce mouvement gagnera en popularité, ailleurs qu'en Californie, notamment en Europe et en Amérique latine. Il s'inscrit en réaction, contre la psychiatrie, la psychanalyse freudienne et la psychologie behavioriste, trop orientée sur la maladie et pas sur l'aspect santé mentale, et devient le point de convergence de nouvelles thérapies.

La force du concept de développement personnel, associé à celui de l'énergie, comme source de pouvoir, est qu'il est accessible à tous, puisque les réponses aux questions existentielles sont à l'intérieur de chacun de nous. Chacun peut s'impliquer dans un processus de transformation de soi pour changer sa vie.

Dans le registre des pratiques pour développer ses capacités intérieures, il y a l'embaras du choix.

Pour déblayer le terrain, nous les avons classées en catégories :

- 1. les thérapies psychocorporelles**
- 2. les thérapies d'inspiration naturaliste**
- 3. Les soins esthétiques anti-âge.**



Les thérapies psychocorporelles

Elles mettent l'accent sur les postures, les gestes, les attitudes pour se sentir bien.

a) Les gymnastiques globales :

- Méthode Feldenkrais : prendre conscience de ses rigidités et découvrir d'autres façons de bouger, pour aider à la rééducation fonctionnelle.
- Eutonie : méthode inventée par Gerda Alexander, musicienne frappée par des rhumatismes articulaires et des dysfonctionnements cardiaques. Les praticiens de l'eutonie utilisent différents exercices doux pour s'ouvrir à des sensations inhabituelles et pour ressentir la position et les mouvements du corps
- L'art-thérapie : puiser dans son potentiel de création artistique (dessin, danse, écriture, musique) pour gérer ses émotions, verbaliser autrement son stress, retrouver confiance en soi.
- Méthode EMDR : bouger les yeux pour guérir l'esprit, technique notamment utilisée pour les états de stress post-traumatique.
- Le qi gong : gymnastique chinoise douce conçue pour harmoniser le Qi, l'énergie originelle qui circule dans le corps et l'esprit. Idéal pour se remettre au sport en douceur.



b) La relaxation :

- Le training autogène : méthode privilégiée des sportifs, fondée sur l'autohypnose et des exercices quotidiens, afin de travailler l'équilibre émotionnel.
- L'hypnose : utilisée en médecine, elle ne guérit pas mais permet de lutter contre le stress, les phobies, les douleurs physiques chroniques, le burn-out, les dépendances.
- La relaxation progressive de Jacobson : modèle de référence de toutes les relaxations neuromusculaires à point de départ physiologique.
- La pleine conscience : thérapie cognitive pour se « reconnecter à soi » en se concentrant sur le moment présent, contre la dépression et le stress.



c) Les massages « psychologiques » :

Leur rôle : travail en profondeur, basé sur les théories du yoga et de l'ostéopathie, pour défaire les blocages.

- La fasciathérapie : approche qui redonne de la souplesse aux fascias, membrane entourant muscles et organes. Recommandé contre le mal de dos, les entorses, les tendinites.
- La chiropractie : le but est d'éliminer les causes de subluxation vertébrale afin de rétablir le passage de l'influx nerveux.
- Le Sensitive Gestalt Massage : inspiré par la gestalt-thérapie, qui considère tous les éléments de la vie comme un tout.



Les thérapies d'inspiration naturaliste

Il s'agit de retrouver le potentiel énergétique négligé de la nature grâce aux savoirs anciens (celtiques, incas, mayas, aborigènes chamaniques, chinois, japonais).

- Sylvothérapie : pratiques d'échange avec les arbres auxquels sont attribués des facultés et des traits de caractère. Maîtriser ces savoirs, c'est se connecter à la nature et, par analogie, se débarrasser des maux de la société.



Soins esthétiques anti âge

- Aculifting : le lifting par acupuncture. Une technique anti-âge utilisant de fines aiguilles en or, en cuivre ou en acier inoxydable pour réduire le relâchement cutané en agissant sur les muscles peauciers.
- Le kobido : l'art japonais anti-âge. Ce modelage anti-rides et liftant agit sur toutes les zones musculaires du visage et stimule l'afflux sanguin grâce à des mouvements de pression et de percussion.



Le langage des fleurs

Rose jaune

N'offrez pas de rose jaune à votre moitié : en amour, elles sont symbole de jalousie!



Chrysanthème

Un an après la fin de la grande guerre, Clémenceau invite les français à fleurir les tombes des soldats morts le 11 novembre. Le chrysanthème devient alors «la fleur des veuves».



Marguerite

Avant de partir pour les croisades, les chevaliers coiffaient leur dulcinée d'une couronne de marguerites comme promesse d'amour.



Tulipe

D'origine perse, la tulipe est présente au fil des contes des milles et unes nuits. On la retrouve également sur le drapeau iranien.

Orchidée

Le mot «orchidée» vient du grec «orkhis», qui signifie... testicule.



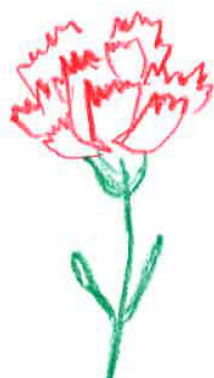
Myosotis

En anglais comme en allemand, le myosotis porte un nom sans équivoque : «ne m'oublie pas».



Oeillet rouge

La légende raconte que Molière portait un oeillet à sa boutonnière le jour de sa mort. Par superstition, les oeillets sont depuis proscrits du théâtre.



Lys blanc

La fleur de lys est synonyme de noblesse. C'est aussi l'emblème des rois de France.



Les fleurs

Oh ! de l'air ! des parfums ! des fleurs pour me nourrir !

Il semble que les fleurs alimentent ma vie ;
Mais elles vont mourir.... Ah ! je leur porte envie :
Mourir jeune, au soleil, Dieu ! que c'est bien mourir !

Pour éteindre une fleur il faut moins qu'un orage :
Moi, je sais qu'une larme effeuille le bonheur.
À la fleur qu'on va fuir qu'importé un long courage ?
Heureuse, elle succombe à son premier malheur !

Roseaux moins fortunés, les vents, dans leur furie,
Vous outragent longtemps sans briser votre sort ;
Ainsi, roseau qui marche en sa gloire flétrie,
L'homme achète longtemps le bienfait de la mort !

Et moi, je veux des fleurs pour appuyer ma vie ;
A leurs frêles parfums j'ai de quoi me nourrir :
Mais elles vont mourir.... Ah ! je leur porte envie ;
Mourir jeune, au soleil, Dieu ! que c'est bien mourir !

Marceline Desbordes-Valmore.



La rose

Quand la rose s'entr'ouvre, heureuse d'être belle,
De son premier regard elle enchante autour d'elle
Et le bosquet natal et les airs et le jour.
Dès l'aube elle sourit ; la brise avec amour
Sur le buisson la berce, et sa jeune aile errante
Se charge en la touchant d'une odeur enivrante ;
Confiante, la fleur livre à tous son trésor.
Pour la mieux respirer en passant on s'incline ;
Nous sommes déjà loin, mais la senteur divine
Se répand sur nos pas et nous parfume encor.

Louise Ackermann.



PHOBIES

Batrachophobie	peur des grenouilles & des batraciens
Pogonophobie	peur des barbes
Téatrophobie	peur des monstres
Kéraunothnetrophobie	peur de la chute des satellites
Taphophobie	peur d'être enterré vivant
Apophathodiaphulatophobie	peur de la constipation
Scopophobie	peur d'être vu
Préronophobie	peur d'être chatouillé avec une plume
Climacophobie	peur des échelles & des escaliers
Hypégiaphobie	peur des responsabilités
Optophobie	peur d'ouvrir les yeux
Aphenphosmophobie	peur d'être touché
Éreuthophobie	peur de rougir
Coulrophobie	peur des clowns
Autochérothanatophobie	peur du suicide
Caïnophobie	peur de la nouveauté
Bélonéphobie	peur des épingles
Arachnophobie	peur des araignées
Ochlophobie	peur de la foule
Atrychiphobie	peur d'échouer
Catagéléphobie	peur du ridicule
Leucoséléphobie	peur de la page blanche
Sciophobie	peur des ombres
Doraphobie	peur de la fourrure
Bitrochosophobie	peur des bicyclettes
Athazagoraphie	peur d'être oublié
Péladophobie	peur des chauves
Lachanophobie	peur des légumes
Rhytiphobie	peur d'avoir des rides
Phasmophobie	peur des fantômes
Ophiophobie	peur des serpents
Iatrophobie	peur des médecins
Chromatophobie	peur des couleurs
Onomatophobie	peur d'un nom ou d'un mot
Trichophobie	peur des poils
Stygiophobie	peur de l'enfer
Kénophobie	peur des espaces vides
Triskaidékaphobie	peur du nombre 13
Atélophobie	peur de l'imperfection
Acarophobie	peur des piqûres d'insectes
Chionophobie	peur de la neige
Pantophobie	peur de tout
Phobophobie	peur d'avoir peur

— QUELQUES MOTS VENUS D'AUTRES LANGUES —

ARABE · Perdu dans ses rêves de *harems*, étendu sur un *sofa* dans l'*alcôve*, l'*amiral* devrait redouter les *assassins* au lieu de chercher du réconfort dans l'*alchimie* de l'*alcool*.

PORTUGAIS · Toutes ces *palabres* parce que l'*albatros albinos* déteste la *marmelade* !

JAPONAIS · Il n'y a qu'un *mikado* pour manger des *sushis* allongé sur un *futon* à côté d'une *geisha* tout en pariant sur un match de *sumô*.

ESQUIMAU (INUIT) · Mon *anorak* n'est pas assez chaud pour une expédition en *kayak* jusqu'à l'*iglou*. Passe-moi plutôt une *parka*.

PERSAN · On trouve de tout dans ce *bazar* : j'y ai acheté des *lilas*, du *jasmin*, et aussi des *babouches azur* assorties à mon *châle* en *taffetas*.

ALLEMAND · Ce *chenapan* a caché un *hamster* dans la *choucroute* d'un *bourgmestre huguenot*. Qu'il est *espigle*, le *loustic* !

NORVÉGIEN · Ça n'était pas une bonne idée de laisser le *lemming skier* dans le *slalom*...

SANSKRIT/TAMOUL · Le *brahmane* et son *gourou* récitaient leurs *mantras* et touchaient presque au *nirvana* lorsqu'un *paria* a troublé leur *karma* en renversant du *patchouli* sur le rideau de *chintz*.

TCHÈQUE · Vite, un *lance-obus* ! Le *robot* s'est emparé d'un *pistolet* !

HONGROIS · *Cocher*, donnez-moi mon *sabre* ! Le *bussard* a gâté mon *goulache* en forçant sur le *paprika*.

HÉBREU · Quel *tohu-bobu* ! Le petit *chérubin* doit *jubiler* d'avoir semé une *pareille zizanie*.

NÉERLANDAIS · Le *fibustier* s'est fait *gruger* ; tandis qu'il allait voir dans la *campuse* attiré par le *vacarme*, les *matelots* ont jeté tout le *lest* du navire en *vrac* sur la *dune*.

TURC · Oh, *effendi*, comme je suis confus d'avoir taché votre *divan turquoise* avec du *yaourt*, du *sorbet* et du *café*.

ISLANDAIS · Toute une *saga* à propos d'un *geyser* ?

ESPAGNOL · L'*hidalgo hâbleur* a dû écourter son *médianoche* : une *noria* de *moustiques* dévorait sa *dulcinée* dans le soir *indigo*.

ANGLAIS · Il faut vraiment être un *snob* ou un *dandy* pour aller jouer au *croquet* sur le *boulingrin* vêtu d'une *redingote* en *casimir*.

GAÉLIQUE · Quel *slogan* pourrait lancer la mode du *plaid* ?

AZTÈQUE · Non, je ne mangerai pas d'*avocat* aux *cacahuètes*, ni de *tomate* au *chocolat*. Tu n'as qu'à donner tout ça au *coyote*.

RUSSE · Un *oukase* du *tsar* ordonne qu'on envoie un *samovar* de *vodka* au joueur de *balalaïka*.

— QUELQUES MOLÉCULES —

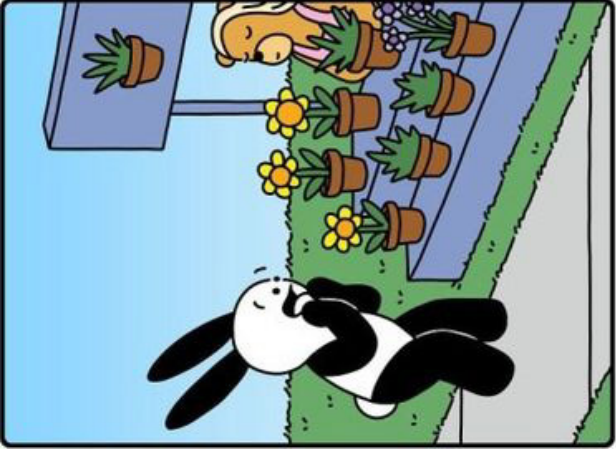
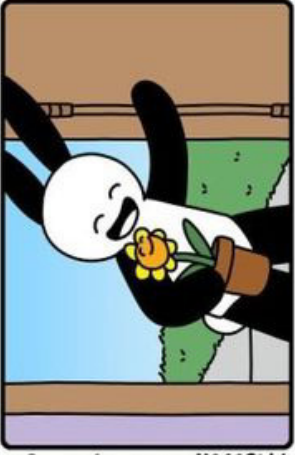
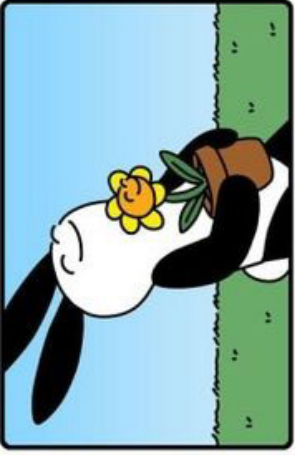
Testostérone	C ₁₉ H ₂₈ O ₂	Chalcopyrite	FeS ₂
Amiante	CaMg ₃ (SiO ₃) ₄	Pierre à chaux	CaCO ₃
Aspirine	CH ₃ CO ₂ C ₆ H ₄ COOH	Nitroglycérine	C ₃ H ₅ (NO ₃) ₃
Vitamine A	C ₂₀ H ₂₉ OH	Caféine	C ₈ H ₁₀ O ₂ N ₄
Argile	H ₂ Al ₂ (SiO ₄) ₂ ·H ₂ O	Salpêtre	KNO ₃
Camphre	C ₁₀ H ₁₆ O	Adrénaline	C ₉ H ₁₃ NO ₃

ÉPONYMES

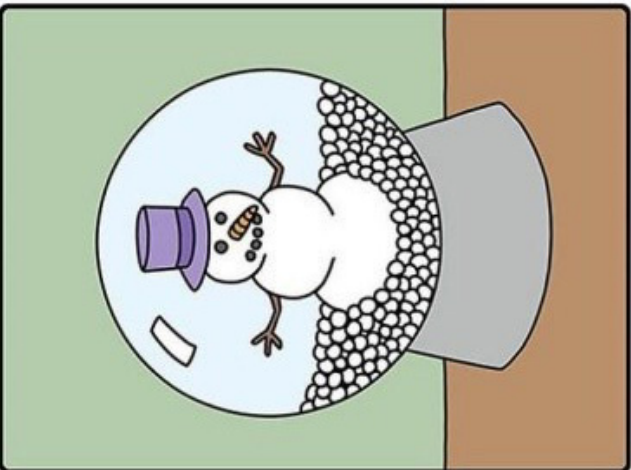
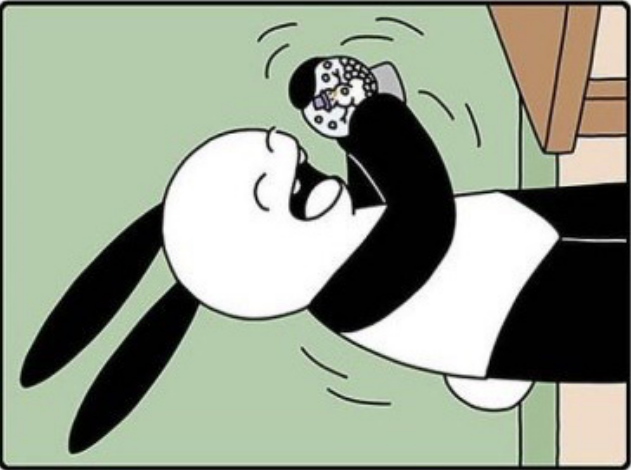
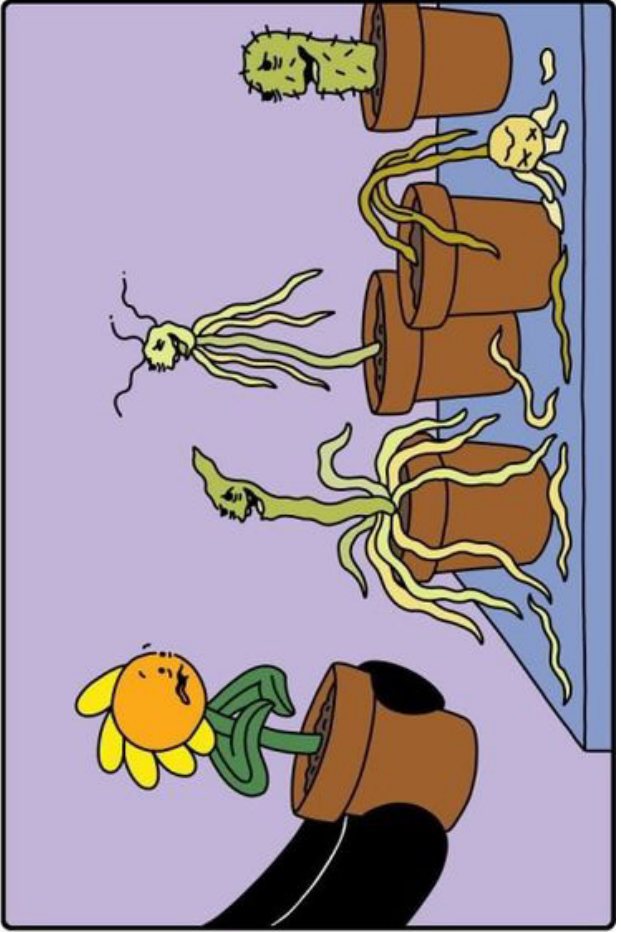
BUNSEN (bec)	professeur R.W. Bunsen (1811–1899)
SILHOUETTE	Étienne de Silhouette (1709–1767)
SADISME	Donatien-Alphonse François, marquis de Sade (1740–1814)
MASOCHISME	Leopold von Sacher-Masoch (1836–1895)
COLT	Samuel Colt (1769–1852)
POUBELLE	préfet Eugène-René Poubelle (1831–1907)
BOYCOTT	capitaine Charles Cunningham Boycott (1814–1862)
BRILLE	Louis Braille (1809–1852)
LYNCHAGE	“juge” Charles Lynch (1736–1796)
MANSARDE	François Mansard (1598–1666)

— PROVERBES MÉTÉOROLOGIQUES —

Janvier le fier, froid & frileux, Février le court & fiévreux, Mars poudreux, avril pluvieux, Mai joli, gai & venteux, Dénotent l'an fertile et plantureux.	S'il pleut le jour Saint-Médard [†] Il pleuvra quarante jours plus tard. En avril nuée, en mai rosée. Une hirondelle ne fait pas le printemps. Bruine obscure trois jours dure. Du dimanche au matin la pluie Bien souvent la semaine ennuie. À la Saint-Martin [§] L'hiver en chemin. Noël au balcon, Pâques aux tisons.
Quand le soleil est joint au vent On voit en l'air pleuvoir souvent.	
L'arc-en-ciel du soir Fait beau temps paroir.	
La veille de la Chandeleur [†] L'hiver se passe ou prend vigueur.	
Avril le doux, Quand il se fâche le pire de tous.	† 2 février ‡ 8 juin § 11 novembre



PAGELDW © 2018 Ryan Pagelow BUNICOMIC.COM



SOLUTIONS JEUX

MECEDOIN : COMEDIEN

CARENOIS : SCENARIO

CADEGRA : CADRAGE

ELIRASAUTRE : REALISATEUR

BOLUDRUE : DOUBLURE

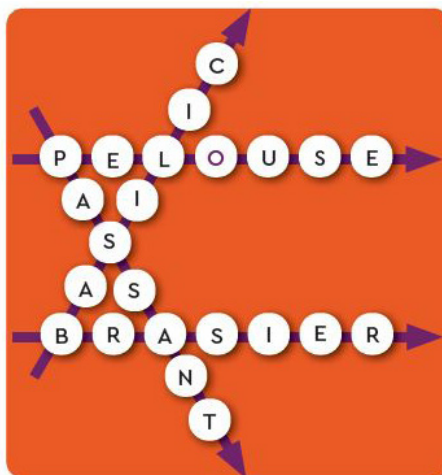
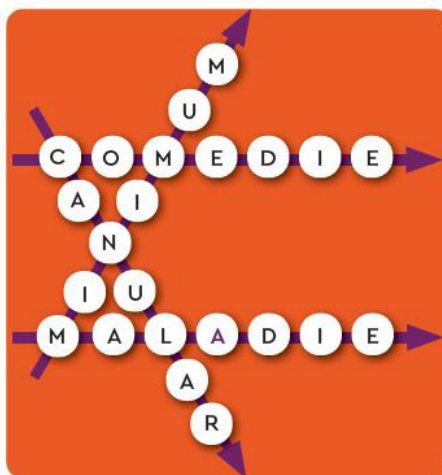
WETRENS : WESTERN

CADACES : CASCADE

CRACTIE : ACTRICE

TAGNOME : MONTAGE

QUERIGNEE : GENERIQUE



Camille Claudel - Auguste Rodin

Lauren Bacall - Humphrey Bogart

Brett Sinclair - Dany Wilde

Marcel Cerdan - Edith Piaf

Aristote Onassis - Jacqueline Kennedy

Candide - Cunégonde

Woody Allen - Mia Farrow

Régis Laspalès - Philippe Chevalier

Caïn - Abel

Emma Peel - John Steed

Jean-Paul Sartre - Simone de Beauvoir

Marilyn Monroe - Arthur Miller

Jason - Médée

La marquise de Merteuil -
Le vicomte de Valmont

Roger Vadim - Catherine Deneuve

Henri II - Catherine de Médicis

Prince Andrew - Sarah Ferguson

Marina Anissina - Gwendal Peizerat

Sissi - François-Joseph 1er

Loïs Lane - Clark Kent

	S		B		B		B		C		O		E				
B	A	T	E	A	U	L	A	V	O	I	R		D	B			
	L	O	U	V	R	E		R	E			Z	O	O			
E	P	U	R	E	E		F	A	U	V	E		U	T			
	E	R	E		N		M	I	R	A	B	E	A	U			
E	T		T	E	SPECIAL PARIS					L	O		R	L			
	R	A	T	P						L	U	N	D	I			
M	I	S	E	E						E	E	E	E				S
	E	S		E		F		N		E		F	E	M			
G	R	E	S		Z	A	Z	I	E		E		T	E			
	E	M	O	T	I	V	E		M	A	R	N	E				
		B	R	I	G	A	D	I	E	R		A		N			
M	E	L	B	A		R	E	L	U		A	T	R	E			
	N	E	O	N		T		I	T	A	L	I	E				
L	I	E	N		S		Z	E	E		G	O	G	O			
	G		N	O	I	R		N			U	N		P			
E	M	P	E	T	R	A	I		O	D	E		P	E			
	E	V		E	O	L	E		I	R		T	E	R			
E	S	C	A	R	P	E		O	L	Y	M	P	I	A			

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS N°6 :

La phrase-mystère est : *la ville qui ne dort jamais* (New York)

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS N°10 :

La phrase-mystère est : *errare humanum est* (l'erreur est humaine)

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

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

n° 116570 - Niveau Facile

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

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

n° 15863 - Niveau Facile

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

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

n° 228550 - Niveau Moyen

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

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

n° 225720 - Niveau Moyen

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

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

n° 34187 - Niveau Difficile

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

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

n° 319162 - Niveau Difficile