



# Gardons le contact

Le service Vie locale  
directement  domicile

## Numéro 7

*Vendredi 8 mai 2020*

Parce que le confinement ne doit pas nous éloigner, le service Vie locale (médiathèque, espace vie locale, école de musique et programmation et médiation culturelle) s'invite chez vous une fois par semaine.

Lectures et coups de coeur, ressources numériques, recettes de cuisine, activités pour les enfants, tutos petits bricolages, DIY\* ...

Si vous ne souhaitez plus recevoir ce document, merci d'envoyer une demande de désinscription à [evl@sagl.fr](mailto:evl@sagl.fr) pour être retirés de la liste de diffusion.

Si vous souhaitez être ajouté à la liste de diffusion, merci d'envoyer une demande d'inscription à [evl@sagl.fr](mailto:evl@sagl.fr).

Surtout **#Restez chez vous** - Aucune des activités de nos rubriques ne doit vous amener à solliciter votre voisinage ou à sortir.

\* Do It Yourself



# Table des matières

COURRIER DES LECTEURS.....	p.3
À VOS CRAYONS.....	p.4-5
UN PEU DE LECTURE .....	p.6-7-8
TUTO LUDO .....	p.9
LE COIN DES ADOS .....	p.10-11
SPORT CÉRÉBRAL .....	p.12
DIY P'TITES MAINS .....	p.13
RECETTES DE CUISINE .....	p.14-15
JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE..	p.16-17
DÉTENTE .....	p.18
MUSIQUE .....	p.19
FESTIFOLIES D'AUTOMNE.....	p.20
COUTURE .....	p.21-22
VISITES VIRTUELLES .....	p.23
FILM .....	p.24
COLORIAGES .....	p.25



## COURRIER DES LECTEURS

**Anis** (7 ans) et **Leny** (3 ans) ont réalisé, en famille, le jeu du « Ponts à points » de « Gardons le contact 6 ». En rupture de peinture, ils n'ont pas pu le customiser à leur goût, mais cela ne les a pas empêchés de jouer avec tout le week-end !

Posé à plat, il leur a aussi servi de garage à petites voitures. Très polyvalent ce bricolage !



-----  
**Mathilde**, elle, a testé le jeu du « Qui-est-ce ? » avec ses enfants et s'apprête également à fabriquer le « Ponts à points ».  
-----

**Catherine**, émerveillée par les ressources de la nature, partage avec nous sa « photo insolite ».



*« Tout le monde connaît, maintenant, l'utilité d'un composteur qui permet de réduire d'un tiers ses déchets ménagers. On y jette les épluchures de légumes, le marc de café, les coquilles d'œufs et de fruits secs, les papiers souillés et les cartons coupés en petits morceaux, les tontes de pelouse etc.*

*Mais le plus étonnant, c'est de voir, quelques semaines après avoir jeté de vieilles pommes de terre germées, de magnifiques plants qui sortent par les trous d'aération du composteur.*

***Merveilleuse nature ! »***

Elle nous a également envoyé une petite astuce pour la réalisation des « sacs à vrac » : *« il faut utiliser un tissu léger parce que le sac est pesé avec nos denrées. Le modèle de chez Chlorophylle qui mesure 19 sur 27 cm pèse 9 grammes ».*

**Merci à tous de vos retours, c'est toujours un plaisir de vous lire !**

# À VOS CRAYONS

**Avec Myriam dont la plume est contagieuse  
animatrice de l'atelier d'écriture**

Confinés, notre envie d'aller nous promener est forte ? Alors, allons-y ! Promenons-nous dans les bois, pendant que le loup n'y est pas ...

Les questions sont là pour vous aider à ouvrir les portes de votre imagination.  
Servez-vous en ... ou non. Partez dans la direction qui vous appelle !

Même sans bien connaître le conte initial, n'hésitez pas à inventer votre propre histoire.

**Amusez-vous...**

## **Le petit chaperon rouge**

*Et si elle était grande, cette Chaperon rouge ? Ou verte, ou bleue ? Et si c'était elle qui faisait peur au loup ? Et si c'était le loup qui emportait un panier à sa propre grand-mère louve, et faisait une rencontre dangereuse dans les bois ? Et si le loup préférait draguer la grand-mère ? Et si Chaperon rouge rencontrait un autre animal que le loup ? Et si c'était le petit chaperon rouge de honte ? Ou rouge à cause d'un coup de soleil ? Et si pour de vrai le chaperon rouge était une tomate ou une cerise... ?*

**Vous avez compris le principe ! A vous  
d'imaginer votre propre version, longue ou très  
résumée, d'un nouveau petit Chaperon rouge...**



# À VOS CRAYONS

**Avec Milena pour croquer les mots**

Animatrice de l'atelier bande-dessinée

Milena Picard illustre pour vous le thème de **l'inquiétude**.  
A présent, c'est à vous de sortir vos crayons pour nous adresser vos planches !



"INQUIÉTUDE"

# UN PEU DE LECTURE

J'arrête de râler - Christine Lewicki - Éditions Eyrolles

CHRISTINE LEWICKI



Une personne râle en moyenne 15 à 30 fois par jour... Si cela devient vite insupportable pour son entourage, c'est finalement tout aussi énervant pour soi-même : frustrant, agaçant, fatigant...

**Mais comment faire ?** Christine Lewicki a fait le pari d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs ! Elle vous propose de relever le défi et de tourner le dos à ces frustrations, ces énervements et cette fatigue que la râlerie engendre, pour retrouver sérénité, calme et plaisir de vivre.

Peut-être trop tard pour réaliser ce défi avant la fin du confinement, mais peut-être encore temps de le commencer pour en apprécier les conséquences.

« Un livre précieux, un livre nécessaire. »

LAURENT GOUNELLE

Le château de mon père : Maïté Labat Alexis Vitrebert La boîte à bulles



Comment imaginer que voici 150 ans, il a fallu toute la détermination de Pierre de Nolhac pour sortir de l'oubli le château de Versailles ? Comme toute sa famille, Henri mène une vie de château... Et pas dans n'importe lequel !

Au château de Versailles où son père travaille. Mais grandir dans un palais ne rend pas la vie forcément plus belle, surtout lorsque votre père a décidé de dédier la sienne à cet édifice. En 1887, Pierre de Nolhac est nommé attaché au Château de Versailles afin de veiller sur ses collections, derniers trésors d'une royauté désormais abolie. Le jeune homme a de l'ambition : rapidement promu conservateur, il veut que le palais du Roi-Soleil retrouve une place de choix dans le cœur des politiciens, des artistes, des Français tout simplement. Il mettra

toute son énergie pour redonner au lieu ses lettres de noblesse... Mais à quel prix pour sa vie personnelle et celle de ses proches ?

Son fils Henri nous conte sa vie de famille et de château, un récit mêlant joies et drames, petite et grande histoire...

**Un magnifique récit en noir et blanc. Bientôt disponible à la médiathèque**



# UN PEU DE LECTURE

## Une déflagration d'amour Tina Kieffer - Robert Laffont

TINA KIEFFER

### Une déflagration d'amour



Robert Laffont

Une déflagration d'amour raconte l'histoire d'une femme comblée, directrice d'un célèbre magazine féminin et mère de quatre enfants, qui voit brusquement sa vie bouleversée par une rencontre avec une petite orpheline. Un véritable coup de foudre qui va la conduire à plaquer sa carrière, à installer sa famille à l'autre bout du monde et à faire sortir d'un terrain vague une école destinée à sauver des milliers de fillettes.

Des défilés Chanel aux bas-fonds de Phnom Penh, du monde des médias à celui de l'humanitaire, Tina Kieffer nous livre une réflexion sur l'amour maternel et nous dévoile le Cambodge dans son éblouissante lumière et sa sombre complexité. Un récit qui nous emporte au rythme d'une vie puissance mille et nous prend au coeur comme un grand roman d'amour.

À emprunter dès que possible à la médiathèque.

## Moins qu'hier (plus que demain) - Fabcaro

Découvrez, ou apprenez-en un peu plus sur l'illustrateur et scénariste de BD, le grinçant Fabcaro, auteur notamment, de **«Moins qu'hier plus que demain»**.

Dans ce long échange, Fabcaro revient sur son parcours personnel et sur son travail.

Moins qu'hier et plus qu'aujourd'hui (une succession de scènes acides, acidulées et cocasses autour du quotidien du couple) est disponible à la médiathèque.

Fabcaro est également l'auteur de **«Zai Zai Zai Zai»** qui brocarde la société de consommation en décrivant le road movie du héros, traqué pour avoir oublié sa « carte de fidélité du magasin ».

<https://www.franceculture.fr/emissions/par-les-temps-qui-courent/fabcaro-jai-beaucoup-de-tendresse-pour-les-choses-qui-ne-marchent-pas-le-couple-est-un-super-terreau>



Glénac

# UN PEU DE LECTURE

## Découvrez la Bretagne



Nous vous proposons de laisser partir votre imaginaire en Bretagne. Grâce à ce site, vous découvrirez le charme de la Bretagne à travers ses contes et ses légendes, vous en apprendrez les origines, vous pourrez même écouter un conte en gallo et, pour les plus jeunes, regarder le conte " le hibou et le corbeau.

**Bon voyage !**

<http://bcd.bzh/becedia/fr/le-conte-en-bretagne>

## Les grandes grandes vacances Gwénaëlle Boulet, Pascale Hédelin - BD Kids

A l'été 1939, Ernest, 11 ans, et Colette, 6 ans, deux petits Parisiens, sont envoyés chez des grands-parents quasi inconnus à Grangeville, un village de la campagne normande. Leur séjour, qui devait durer quelques semaines, va en fait s'étendre jusqu'à 1944. Ils vont y suivre les grands et petits événements du conflit, de l'exode à l'Armistice, puis au Débarquement.

**Une adaptation animée est également disponible.** L'auteure et co-scénariste Delphine Maury s'est largement inspirée des souvenirs d'enfance que lui narrait sa grand-mère, complétés des témoignage d'une vingtaine de personnes qui ont eux aussi vécu leur enfance durant la guerre. C'est l'illustrateur et auteur de bandes dessinées Emile Bravo qui donne vie aux personnages. Un cours d'histoire destiné aux 8/12 ans, sans mièvrerie, que l'on peut très bien regarder en famille.

<https://www.france.tv/france-3/les-grandes-grandes-vacances/>





# TUTO LUDO

## JEU DU POST-IT !

Le jeu du Post-it est un excellent jeu d'ambiance, très simple, et idéal pour animer vos après-midi ou vos soirées.

### Matériel

- Des post-it (ou des morceaux de papiers avec du scotch)
- Des crayons

### BUT DU JEU

Chacun des participants doit marquer sur un post-it le nom d'un personnage (réel ou imaginaire) que toutes les personnes participant au jeu doivent connaître. Ensuite, il faut le poser sur le front du joueur qui est à droite sans lui montrer ce qui est inscrit dessus.

Le but du jeu est de découvrir en premier le personnage qui vous a été attribué et qui est marqué sur le post-it que vous portez.



### DÉROULEMENT D'UNE PARTIE

Le plus jeune joueur commence par poser une question, et les autres joueurs doivent répondre uniquement par "Oui" ou par "Non". Et ainsi de suite, chacun pose une question, dans le but de trouver le personnage inscrit sur notre front. Rigolades garanties !

### Exemple de questions :

- Suis-je réel ?
- Est-ce que je suis un animal ?
- Suis-je un acteur / une actrice ?
- Est-ce que je suis toujours vivant ?

**Idées de personnages :** Bob l'éponge ; Asterix ; Le Père Noël ; Michael Jackson ; La Reine d'Angleterre ; Chuck Norris ; Bambi ; Geneviève de Fontenay ; Gandhi ; quelqu'un de votre famille, le chien du voisin...

**N'oubliez pas de partager avec nous le nom des personnages qui ont rendu vos parties hilarantes !**

## LE COIN DES ADOS

### Plateforme Harry Potter

**Vous êtes fan d'Harry Potter et vous voulez vous améliorer en anglais ? Nous avons LA plateforme idéale pour vous !**

Depuis le 1<sup>er</sup> avril dernier, J.K Rowling a lancé le site « Harry Potter at home ». Sur la plateforme, vous pouvez retrouver des quizz, des articles, des mots mêlés ou encore des vidéos de bricolage tournant autour de l'univers du célèbre sorcier de Gryffondor.

Pour l'heure, les ressources du site sont uniquement en anglais. C'est donc le moment de se perfectionner tout en se divertissant !

<https://www.wizardingworld.com/>

**Le petit plus :** Écoutez gratuitement le premier tome « Harry Potter à l'école des sorciers » sur la plateforme Stories Audible => [https://stories.audible.com/pdp/B06Y64F73B?ref=adbl\\_ent\\_anon\\_ds\\_pdp\\_pc\\_pg-1-cntr-0-0](https://stories.audible.com/pdp/B06Y64F73B?ref=adbl_ent_anon_ds_pdp_pc_pg-1-cntr-0-0)



### Films et lectures

#### Livre Journal d'un dégonflé:

Le journal d'un dégonflé est le carnet de bord de Greg, collégien américain de 12 ans, qui nous fait partager sa vie pendant une année scolaire...

Entre ses parents pas toujours compréhensifs, ses frères un brin agaçants, ses amis et les profs, Greg livre son quotidien fait de bêtises, de maladresses et de beaucoup d'humour.

Un roman graphique facile à lire, très drôle qui conviendra aux lecteurs à partir de 11 ans pour un moment de détente et de rigolade.

**C'est amusant et assez rythmé : tu vas adorer!**

**Adaptation en Film :**

[http://www.allocine.fr/video/player\\_gen\\_cmedia=19150992&cfilm=134533.html](http://www.allocine.fr/video/player_gen_cmedia=19150992&cfilm=134533.html)





## LE COIN DES ADOS

### Cuisine : muffins coeur fondant

Préparation : 15 minutes // Cuisson : 20 minutes

#### Ingrédients pour 15 gourmandises :

- 1 yaourt grec nature
- 200 g de farine
- 12 cl de lait
- 80 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 100 g de beurre
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- Arome de vanille
- Pâte à tartiner
- Pépites de chocolat
- Caissettes papiers

#### Instructions :

- Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre et le yaourt.
- Ajouter la farine et la levure petit à petit.
- Verser le lait et le beurre fondu, ajouter 2 cuillères à soupe d'arôme vanille.
- Ajouter les pépites de chocolat et mélanger une dernière fois.
- Verser deux cuillères à soupe de préparation dans 15 caissettes et faire cuire 3 minutes dans un four à 180°.
- Les sortir du four, ajouter une cuillère à café de pâte à tartiner sur chaque gâteau et recouvrir de pâte.
- Cette opération permet d'éviter que la pâte à tartiner retombe au fond des gâteaux.
- Parsemer de pépites de chocolat sur le dessus.
- Remettre à cuire pendant 17 minutes.
- Sortir du four et laisser refroidir.



# SPORT CÉRÉBRAL

On se pose, on se concentre et  
on résout les petits problèmes suivants :

## ÉNIGME

Plat consistant,  
Je m'oppose au courant.  
Conducteur sans véhicule,  
Je sais produire de la chaleur.

Qui suis-je ?

-----

## QUESTION DE LOGIQUE

$15 + 4 = 1119$   
 $15 \times 15 = 2215$   
 $19 + 7 = 1216$   
 $3 \times 6 = ?$

Quel est le résultat de la dernière opération ?

-----

## REBUS



2



Z

Réponses au prochain numéro !



# DIY P'TITES MAINS

## Créer un masque à la manière de l'artiste Nandito Ferretti.

Source : [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=3663279487076304&id=177584192312535](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3663279487076304&id=177584192312535)

### Matériel

- Carton
- Colle
- Feutre noir
- Ciseaux (un cutter pour les adultes)
- Peinture et pinceaux
- Vernis (facultatif)
- Papier kraft (facultatif)
- De l'imagination

### Comment procéder ?

L'artiste mexicain Nandito Ferretti explique pas à pas dans une vidéo (en espagnol) comment fabriquer un masque, à sa manière. Même si vous n'êtes pas hispanophone, vous pouvez regarder la vidéo et vous inspirer de ces gestes. Sinon, voici comment procéder :

1. Tracer puis découper le contour du visage dans du carton.
2. Découper les différents éléments du visage (nez, yeux...) dans le carton et amusez-vous à trouver une expression du visage qui vous plaît !
3. Coller les bandelettes de papiers kraft déchirées et froisées sur le visage et à cheval sur les bords (facultatif).
4. Appliquer de la peinture blanche sur l'ensemble du masque et laisser sécher.
5. Peindre le masque dans des couleurs vives ou pastel selon votre envie : c'est vous l'artiste !
6. Vous pouvez ajouter des détails au feutre noir si vous le souhaitez. Appliquez un vernis si vous en avez.
7. Prenez en photo votre oeuvre et envoyez-là nous par mail : [evl@sagl.fr](mailto:evl@sagl.fr)



# RECETTES DE CUISINE

**Fraises en salade, smoothie, tiramisu ou limonade...  
La fraise est le fruit du mois !  
Et vous, comment la cuisinez-vous ?**

## LIMONADE

Source : <https://www.laylita.com/recettes/limonade-la-fraise/>

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 550 g de fraises lavées et coupées en deux
- 2 citrons jaunes lavés et coupés en quartiers
- 200 g de miel ou de sucre selon votre goût (ajuster en fonction de vos préférences et de la variété de fraises)
- 1.5 litre d'eau
- glaçons



### Préparation :

- Mixer les fraises avec le miel et 200 ml d'eau (ne pas filtrer cela pour garder toute la saveur de la fraise)
- Verser le mélange de fraises mixées dans un pichet.
- Dans le même mixeur, mixer les citrons en quartiers avec 300 ml d'eau.
- Filtrer le mélange de citrons dans le pichet, bien mélanger et ajouter le reste de l'eau.
- Goûter et ajuster la quantité de sucre si nécessaire.
- Servir froid avec des glaçons.

## SALADE DE FRAISES

Source : <https://www.750g.com/salade-de-fraises-menthe-et-poivre-noir-r54242.htm#pap>

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 550 g de fraises
- Jus de 2 citrons
- Sucre de canne
- Menthe fraîche
- Poivre noir (facultatif)



### Préparation :

- Laver et équeuter les fraises. Les couper en dés de 1-2 cm. Arroser les du jus de citrons frais.
- Ajouter le sucre en quantité désirée. Ciseler quelques feuilles de menthe. Mélanger le tout et réserver 30 minutes au frais.
- Servir dans des coupes individuelles avec quelques feuilles de menthe et pourquoi pas un peu de poivre noir concassé.



# RECETTES DE CUISINE

**Fraises en salade, smoothie, tiramisu ou limonade...  
La fraise est le fruit du mois !  
Et vous, comment la cuisinez-vous ?**

## TIRAMISU

Source : <https://www.750g.com/tiramisu-aux-fraises-r97787.htm>

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 g de fraises
- 4 oeufs
- 250 g de mascarpone
- 200 g de sucre
- 20 cl de crème liquide entière (30% de MG)
- 3 c. à s. d'eau
- 1 sachet de biscuits à la cuillère



### Préparation :

- Dans un saladier, mettez les jaunes d'oeufs avec 100 g de sucre. Fouettez longuement le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse.
- Fouettez la crème en chantilly.
- Détendez le mascarpone en le fouettant quelques instants. Ajoutez-le aux jaunes d'œufs et mélangez bien, puis ajoutez délicatement la crème fouettée.
- Préparez le coulis de fraises : équeutez les fraises et mixez 200g de fraises avec 50g de sucre et 3 c à s d'eau.
- Trempez les biscuits dans le coulis réalisé et placez-les dans un plat.
- Ecrasez 200g de fraises grossièrement à la fourchette avec un peu de sucre et recouvrez les biscuits avec cette purée. Ajoutez une couche de crème mascarpone puis à nouveau des biscuits imbibés, de la purée de fraises et de la crème mascarpone. Décorez avec des moitiés de fraises et quelques feuilles de menthe.

*Petite astuce : pour un tiramisu plus léger, supprimez la crème fraîche et remplacez-la dans la crème par les blancs battus en neige ferme.*

## SMOOTHIE

Source : [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_smoothie-fraises\\_72189.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_smoothie-fraises_72189.aspx)

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de fraises
- 1 banane
- Glaçons (10 environ)
- Sucre (si nécessaire)



### Préparation :

- Mixer les fraises et la banane.
- Rajouter éventuellement un peu de sucre si les fraises ne sont pas assez sucrées.
- Ajouter les glaçons et les broyer en glace pilée pour obtenir un jus glacé.

# JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE

## Faites le ménage de printemps dans votre boîte mail

Source : <https://www.worldcleanupday.fr/wp-content/uploads/2020/04/CybercleanUp-8-recettes-faciles.pdf>

**Nettoyer sa boîte mail régulièrement est une manière de réduire la pollution numérique, et c'est bon pour la planète ! En effet, les usages du numérique produisent des déchets invisibles pour les yeux qui polluent durablement et ont un impact environnemental majeur. Tous ensemble allons à la chasse aux déchets virtuels et pourtant bien réels.**

### Le saviez-vous ?

15 000 km, c'est la distance moyenne parcourue par une donnée numérique (mail, téléchargement, vidéo, requête web...).

Dans le monde, en 1h, 8 à 10 milliards de mails sont échangés (hors spam) et 180 millions de recherches Google effectuées ! (Source : Ademe).

Envoyer 10 mails par jour pendant 1 an équivaut à parcourir 1 000 km en voiture.



Source : World CleanUp Day

### Comment s'y prendre pour trier sa boîte mail ?

Il y a deux solutions pour changer cela. La priorité, c'est de modifier nos comportements vis à vis des emails : en envoyer moins, les envoyer mieux. Et surtout, savoir trier sa boîte mails.

Pour cette étape, vous pouvez **utiliser le service Gratuit Cleanfox**, dans un premier temps Cleanfox va scanner votre boîte mail, repérer toutes les newsletters reçues, ensuite vous allez choisir entre vous « désabonner », « conserver » ou « supprimer » cette newsletter.

Plus d'information sur Cleanfox : <https://www.cleanfox.io/fr/>

**C'est rapide et efficace !** Une fois le tri réalisé, Cleanfox vous indique le nombre de newsletters auxquelles vous venez de vous désabonner, le nombre de mails supprimés et l'équivalent CO2 économisé. Vous allez être surpris !

En complément, en allant dans votre boîte mail, vous pouvez aussi en profiter pour **supprimer la rubrique « mails envoyés » et « brouillon »**, qui n'ont plus forcément d'utilité. Pour être sûr de ne pas supprimer des mails importants, vous pouvez faire une recherche par destinataire et les conserver dans un dossier, puis supprimer le reste.

Ensuite, prenez le pli : dès qu'un mail ne vous intéresse pas, que vous ne pensez pas prendre le temps de le lire : supprimer le et s'il s'agit d'une newsletter, cliquez en bas du mail sur « se désabonner » ou « se désinscrire ».

**Pour aller plus loin, le Mouvement «World CleanUp Day », vous propose 8 recettes faciles pour faire son nettoyage numérique !**



# JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE

## Faites le ménage de printemps dans votre boîte mail

Source : <https://www.worldcleanupday.fr/wp-content/uploads/2020/04/CybercleanUp-8-recettes-faciles.pdf>

### Qu'est-ce que le mouvement «World CleanUp Day» ?

« Alors c'est l'histoire d'un gars en Estonie, Rainer Nõlvak, qui en 2007 crée le mouvement Let's Do It ! En 2008, 4% de la population Estonienne (soit 50 000 volontaires) nettoient le pays en quelques heures. Le modèle est né ! L'objectif ? Réunir 5% de la population pour nettoyer son pays en une journée ! Le mouvement s'est étendu pour atteindre 156 pays et mobiliser 17,7 millions de citoyens le 15 septembre 2018. En 2019, ce n'est pas moins de 180 pays qui se sont activés avec 20 millions de personnes ! »

### Quel est l'objectif de «World CleanUp Day» ?

« C'est de fédérer de manière positive et festive toutes les énergies, autour d'un projet universel, pour ainsi générer une prise de conscience globale sur ce casse-tête que sont les déchets sauvages. ». En septembre 2019, près de 265 000 personnes ont participé au World CleanUp Day : à Nantes, plus de 2500 kg de déchets ont été ramassés par les équipes bénévoles.

S'adaptant au contexte de confinement, le mouvement propose de se mobiliser pour éliminer nos déchets numériques.

### D'autres ressources pour aller plus loin et comprendre l'impact du numérique

- **La face cachée du numérique** : <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf>
- **Eco-responsable au bureau, actions efficaces et bonnes résolutions** : <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-ecoresponsable-au-bureau.pdf>

**A vous de jouer !**

# DÉTENTE

## Faire ou ne pas faire ?

Faire ou ne pas faire : l'art de la procrastination abordé en 5 minutes

<https://www.franceculture.fr/emissions/le-journal-de-la-philo/faire-ou-ne-pas-faire-telle-est-la-question>

## Le plaisir des thés et infusions : l'art de la pause

Entre autres abordés dans « Grand bien vous fasse » émission de société de France Inter :

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-04-mai-2020-0>

Thierry Thevenin, paysan herboriste préconise deux tisanes pour lutter contre les troubles du sommeil :

- l'**aubépine** permet, sous forme de tisane de se détendre. Elle est sans danger et sans interaction médicamenteuse. Vous pouvez prendre 2, 3 tasses par jour. Une pincée de fleurs pour l'infusion, eau frémissante à 80, 85 °. Laisser infuser 10 minutes.
- la **valériane** permet de gérer les problèmes de stress, prépare au sommeil et réduit la durée des insomnies. On la prend sous sa forme racinaire. Certains l'apprécient moins, alors l'aspérule odorante, proche des senteurs de la vanille, peut faire davantage le consensus.



Autrement, Laurent Chevallier, médecin nutritionniste préconise

- la **mélisse**, sous sa forme plutôt fraîche, elle est une plante calmante, neuro-protectrice et possède une action antivirale. Plusieurs feuilles, eau frémissante à 80°, 90°.



Et enfin, Pierre Rival, écrivain, auteur de *Le thé pour les Nuls ed. First*, conseille de prendre du rooibos, thé rouge, sans théine et plein d'antioxydants.

## Méditation : l'art de l'évasion

Méditation, la grande évasion à l'heure du confinement. Ou comment cette pratique devient un vrai phénomène de société.

[https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2020/04/27/meditation-la-grande-evasion\\_6037830\\_4497916.html](https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2020/04/27/meditation-la-grande-evasion_6037830_4497916.html)



# MUSIQUE

## Trempolino

**Trempolino est une association contribuant au développement de la filière musicale régionale et à l'émergence de nouvelles pratiques artistiques.**

« Créée en 1990 à l'initiative des partenaires publics et des acteurs des musiques actuelles, **Trempolino** accompagne les artistes, les musiciens, les organisateurs de concerts, les labels, les développeurs dans la mise en œuvre de leurs projets.

Après vingt années d'actions et d'expérimentations réussies, notre installation à La Fabrique nous permet de rester tournés vers l'innovation en basant notre projet sur une charte éthique culturelle et les principes de l'économie solidaire. »

Trempolino propose 70 playlists thématiques, zoom sur une de circonstance.

**Bonne écoute !**

<https://play.soundsgood.co/playlist/44-soleil-soleil>



### Formations courtes

Trempolino dispense une large offre de formations professionnelles artistiques, administratives et techniques dans le secteur des musiques actuelles et du spectacle vivant. Certaines sont en partenariat avec le conservatoire de Nantes.

<https://trempo.com/formations/>

### Une proposition de l'école de musique sur "What a wonderful world"

Focus sur une chanson culte initiée par Louis Armstrong, l'occasion de revenir sur cette figure incontournable de la New Orleans.

Vous trouverez également sur ce lien : une chanson chantée confinée, avec une bonne dose de bonne humeur une version instrumentale, une version punk qui se joue des typo, et une vidéo avec Joey Ramone, chanteur du groupe punk-rock Ramones, davantage destiné au public ado-adultes et enfin des partitions et du playback !!

<https://padlet.com/valerieletrouher/c4n41jy1b5qe817z>

# FESTIFOLIES D'AUTOMNE

« Suite à la prolongation jusqu'à la fin du mois d'août 2020 de l'interdiction des grands rassemblements prononcée par le gouvernement et au vu des incertitudes qui demeurent quand à l'évolution future de l'épidémie, la commune de Saint-Aignan de Grand Lieu, en concertation avec les habitants impliqués dans l'organisation du festival, a pris la décision de reporter la quatrième édition des Festifolies d'Automne.

**Initialement programmé les 26 & 27 septembre 2020,  
le festival se déroulera finalement les 25 & 26 septembre 2021.**

En effet, au vu de ce contexte inédit et compte-tenu du caractère participatif des Festifolies d'Automne que nous ne pouvons honorer dans la situation actuelle, il a semblé légitime aux membres du comité de pilotage de prendre cette sage décision, et pouvoir proposer une édition encore plus belle en 2021. Ce report n'a pas enlevé l'envie de faire et la créativité des bénévoles qui sont toujours en éveil et à l'oeuvre chez eux.

Des temps forts seront proposer tout au long de l'année, aux couleurs des Festifolies, lors desquels nous pourrons nous retrouver et profiter des valeurs de partage, de convivialité et d'entraide, chères à nos événements.

**Apportons une touche de couleurs aux  
arbres et au mobilier urbain !**



Source : Ute Lennartz-Lembeck

**Souvenez-vous, lors des Festifolies d'Automne 2017, de nombreux arbres et bancs avaient été recouverts de laine colorée !**

**On appelle ces installations, le yarn bombing, tricot urbain ou graffiti en laine : la technique, inventée en 2005 par Madga Sayeg, consiste à habiller le mobilier urbain ou les arbres avec du tricot.**

**Le principe est simple** : il consiste à assembler des carrés de tricot coloré. Nous vous proposons donc de réaliser des carrés de couleurs, qui seront ensuite assemblés pour habiller arbres et mobiliers urbains ! Ces carrés devront mesurer 20 cm de côté.

L'idéal est de tricoter au point mousse, mais vous pouvez aussi improviser avec du point de riz, jersey... selon votre savoir-faire !

Si vous débutez dans l'art du tricot, voici quelques vidéos à découvrir pour vous aider à vous lancer :

1. Monter les mailles (faire le 1er rang) : <https://www.youtube.com/watch?v=ErOPtCepP98>
2. S'initier au point mousse : <https://www.youtube.com/watch?v=lZp2nUyILgo&list=PUB-kX1sWQPvEIUtqGCNa1CuQ&index=13>
3. Rabattre les mailles et faire les finitions : [https://www.youtube.com/watch?v=NMP1\\_jvPowQ](https://www.youtube.com/watch?v=NMP1_jvPowQ)

Pour tricoter un carré de 20 cm de côté, il vous faudra monter environ 28 mailles, sur 38 rangs (avec une aiguille n°6). (estimation!)

*Pour finir, découvrez quelques photos de cette technique de « graffiti urbain », vous aurez alors envie de tout recouvrir : les arbres de votre jardin, votre vélo, la rambarde de votre balcon, ou même vos chaises !*

**Alors à vos aiguilles pour cette nouvelle œuvre collective !**

Retrouvez tous les tutoriels « Festifolies d'Automne » en ligne ici : [https://drive.google.com/drive/folders/12xyF\\_czMvmteONU9e77jrHolIX\\_N10fv?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/12xyF_czMvmteONU9e77jrHolIX_N10fv?usp=sharing)



# COUTURE

## Fabriquer son sac à plat à tarte

Source : <https://www.les-petites-loutres.fr/sac-a-tarte/>

Pour un pique-nique, un repas partagé, une idée cadeau simple et originale : découvrez comment fabriquer un sac à plat à tarte.

### Matériel

- Machine à coudre
- Fil
- Ciseaux
- Une règle ou un mètre de couture

### Pour la base du sac à tarte

- un tissu à motif de 40 cm de longueur x 80 cm de hauteur
- un tissu uni pour la doublure de 40 cm de longueur x 80 cm de hauteur
- Du molleton de 40 cm de longueur x 80 cm de hauteur (facultatif)

### Pour les anses du sac à tarte :

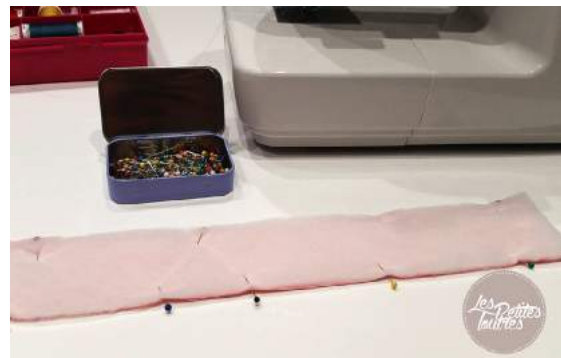
- un tissu à motif de 6,5 cm de longueur x 41 cm de hauteur (en 2 exemplaires)
- un tissu uni pour la doublure de 6,5 cm de longueur x 41 cm de hauteur (en 2 exemplaires)
- du molleton de 6,5 cm de longueur x 41 cm de hauteur (en 2 exemplaires) – (facultatif)

## Les étapes pour réaliser votre sac à tarte

### 1. Découper les différentes pièces de tissus



2. Pour les anses : épingler le tissu uni au molleton et faire une couture à 0.5cm du bord en points droits sur les 2 longueurs. Répéter l'opération pour la seconde anse.



### 3. Retourner vos anses à l'endroit.



# COUTURE

## Fabriquer son sac à plat à tarte

Source : <https://www.les-petites-loutres.fr/sac-a-tarte/>

**3.** Pour la base du sac : épingler le tissu uni/molleton au tissu à motif endroit contre endroit à 1cm du bord.

**4.** Épingler le tissu uni au molleton de la base du sac à tarte et faire une couture à 0.5cm du bord en points droits sur tout le tour.

**5.** Déposer les anses de chaque côté du tissu uni puis recouvrir avec le tissu à motif.

**6.** Épingler le tissu uni/molleton au tissu à motif endroit contre endroit à 1cm du bord.

**7.** Laisser un espace non cousu pour pouvoir retourner le sac.

**8.** Retourner le tissu et fermer l'ouverture avec une aiguille et du fil.



**9.** Rabattre les bords du sac à tarte au centre et épingler (pour insérer plus facilement un plat vous pouvez laisser un espace plus important entre les 2 rabats).

**10.** Faire une couture tout le tour de votre sac



**Il ne vous reste plus qu'à préparer une tarte !**



# VISITES, SPECTACLES VIRTUELS

## Le Mont St Michel : du sable au clocher

**Architecture gothique de l'aube du XIII<sup>ème</sup> siècle. La « Merveille de l'Occident » est liée à la singularité du lieu, de la silhouette et de son architecture audacieuse. Suivez 4 épisodes de La Série Documentaire sur France Culture**



### QUI VIENT AU MONT-SAINT-MICHEL ?

Le Mont Saint Michel s'admire de mille lieues à la ronde. Voir la « Merveille », c'est envisager une distance à parcourir, une baie à traverser « au péril de la mer ».

**Episode 1** : <https://www.franceculture.fr/emissions/lsd-la-serie-documentaire/le-mont-saint-michel-du-sable-au-clocher-14-qui-vient-au-mont>

### LES MILLE ET UNE VIES DU MONT-SAINT-MICHEL

Le Mont St Michel, avant de devenir ce sanctuaire incontournable de la chrétienté, fut un simple caillou. Il se nommait « Mont-Tombe » et fut couru des ermites et moines évangélisateurs.

**Episode 2** : <https://www.franceculture.fr/emissions/lsd-la-serie-documentaire/le-mont-saint-michel-du-sable-au-clocher-24-les-mille-et-une>

### DANS LES SABLES DU MONT-SAINT-MICHEL

Le risque d'ensablement du Mont demeure, malgré des travaux gigantesques effectués. La baie du Mont St Michel reste espace littoral sensible, un espace physique aussi menaçant que menacé.

**Episode 3** : <https://www.franceculture.fr/emissions/lsd-la-serie-documentaire/le-mont-saint-michel-du-sable-au-clocher-34-dans-les-sables-du>

### PROUESSES ARCHITECTURALES DU MONT-SAINT-MICHEL

En proie aux incendies, aux sièges militaires, à l'érosion, à des effondrements soudains, au déclin et parfois à la décadence, Saint-Michel continue de veiller sur le Mont à la cime de la Merveille depuis 1000 ans. Comment les bâtisseurs du XI<sup>e</sup> au XV<sup>e</sup> siècle ont-ils pu arrimer la merveille à la pente abrupte du rocher ?

**Episode 4** : <https://www.franceculture.fr/emissions/lsd-la-serie-documentaire/le-mont-saint-michel-du-sable-au-clocher-44-prouesses-architecturales-du-mont-saint-michel>

## FILMS

Un peu de psychanalyse...  
entre deux cultures et deux comédies !

### UN DIVAN À TUNIS DE MANELE LABIDI, AVEC GOLSHIFTEH FARAHANI

Disponible sur la médiathèque numérique <https://vod.mediatheque-numerique.com/films/un-divan-a-tunis>

#### Synopsis :

Après avoir exercé en France, Selma, 35 ans, ouvre son cabinet de psychanalyse dans une banlieue populaire de Tunis. Au lendemain de la Révolution, la demande s'avère importante dans ce pays « schizophrène ». Mais entre ceux qui prennent Freud et sa barbe pour un frère musulman et ceux qui confondent séances tarifées avec "prestations tarifées", les débuts du cabinet sont mouvementés... Alors que Selma commence enfin à trouver ses marques, elle découvre qu'il lui manque une autorisation indispensable pour continuer d'exercer...



### SI TU VOIS MA MÈRE, PREMIER LONG MÉTRAGE DE NATHANAEL GUEDJ

Disponible sur Arte jusqu'au 9 mai <https://www.franceculture.fr/cinema/regardez-si-tu-vois-ma-mere-et-succombez-aux-plaisirs-en-vf-de-la-comedie-loufoque-et-sophistiquee>

**Synopsis :** Alors que Max entame une relation amoureuse, le fantôme de sa mère devient encombrant. Un premier film plein d'humour, d'émotion et de psychanalyse, avec Félix Moati, Noémie Lvovsky et Sara Giraudeau.

Monique décède brutalement, frappée par une crise cardiaque, alors qu'elle s'apprêtait à refaire sa vie au Japon. Peu de temps après, son rejeton chéri, Max, ophtalmologue, la voit apparaître drapée dans un kimono. Affolé mais heureux, il décide de profiter au maximum de cette mère fantasmée, quitte à s'isoler de ses proches. Œdipe et JC, ses amis et confrères, alertent alors Ohiana, la psy du cabinet qu'ils partagent. Max et elle tombent amoureux, mais Monique n'est pas prête à céder la place...

Disponible aussi sur la médiathèque numérique <https://vod.mediatheque-numerique.com/films/si-tu-vois-ma-mere>





# COLORIAGES

Nous devons rester à la maison, mais grâce à ces coloriages, vous allez découvrir les paysages propres à nos régions de France.

Rendez-vous sur le lien suivant :

<https://coloriage.gulli.fr/Coloriages-Cartes-et-geographie/Regions-de-France/Region-de-France-11#Region-de-France-11>

