

**Janvier
2026**

La Gazette de Tiers Temps

Journal interne de la Résidence

**Sortie au
Louvre Lens**

**Objectif
Olympiades 2026**

**Le portrait :
La Coiffeuse**

**Zoom sur :
La cuisine Italienne**



La Magie de Noël

Bonne Année 2026

*L'ensemble des
membres de la
résidence vous
souhaite une belle et
heureuse année.*

Résidence médicalisée

Tiers Temps

Compiègne

Sommaire

- p 4** La Magie de Noël
- p 10** Sortie au Louvre Lens
- p 12** Objectif Olympiades 2026
- p 13** La chorale
- p 14** Fête des anniversaires
- p 15** Photos de Décembre 2025

- p 16** Bon à savoir
- p 19** Le portrait du mois
- p 21** Programme prévisionnel des animations
- p 25** Que faire à Compiègne et sa région

Un peu de détente

- p 26** Les actualités marquantes
- p 27** Zoom sur : la cuisine Italienne
- p 30** Poésie du mois
- p 31** Quizz
- p 32** Mot mêlés
Solutions



Ça s'est passé en Décembre

La Magie de Noël

Durant ce mois de fêtes, l'ensemble de l'équipe de la résidence a mis tout son cœur pour faire vivre la magie de Noël.

À travers les décorations, les animations et les sorties proposées tout au long du mois de décembre, l'esprit des fêtes a fait vibrer la résidence. Voici les moments forts :

Le Repas des Aînés

Le vendredi 12 décembre, des résidents ont eu le plaisir de participer au repas des aînés organisé par le CCAS de Compiègne, un rendez-vous incontournable et très attendu chaque année.

L'événement s'est déroulé dans la salle des Rencontres de la Victoire, récemment restaurée et magnifiquement mise en valeur pour l'occasion, offrant un cadre élégant et chaleureux à cette journée festive.



Ça s'est passé en Décembre

Ils ont pu savourer un délicieux repas de fête, préparé avec soin, célébrant la convivialité et le plaisir d'être ensemble. Tout au long du repas, les rires, les échanges et les souvenirs partagés ont rythmé ce beau moment, créant une ambiance empreinte de chaleur et d'émotion.

Cette journée a également été l'occasion de retrouver d'anciens résidents ainsi que des amis de Compiègne, tous ravis de se revoir et de partager ces instants précieux.



Ça s'est passé en Décembre

Le Noël des Enfants

Dans la continuité des événements de la magie de Noël, le samedi 20 décembre après-midi, la résidence s'est remplie de rires, de sourires et de féerie à l'occasion du Noël des enfants du personnel.



Afin de faire patienter les enfants avant l'arrivée tant attendue du Père Noël, une lecture de conte leur a été proposée. Installés confortablement, les yeux brillants d'impatience, les enfants ont écouté avec attention une histoire douce et pleine d'imaginaire, les plongeant peu à peu dans l'ambiance enchantée de Noël.

Ce temps calme et poétique a permis de rêver et de laisser la magie opérer. Puis, dans un éclat de joie et d'excitation, le Père Noël a finalement fait son apparition, suscitant sourires, rires et émerveillement au sein de la résidence.



Ça s'est passé en Décembre

Noël en Musique

Les mardi 24 et mercredi 25 décembre, la résidence a vécu de beaux moments de partage à l'occasion des festivités de Noël, mêlant recueillement, convivialité et musique.



Le mardi 24 décembre, les résidents ont été invités à se rassembler pour la messe de Noël, célébrée par le Père Elysé. Dans une atmosphère chaleureuse et apaisante, chacun a pu célébrer cette fête symbolique, porteuse de sens, d'espérance et d'émotion.

À l'issue de la célébration, les enfants de l'aumônerie ont offert une jolie chorale, très appréciée par l'ensemble des participants. Leurs voix ont résonné dans la résidence, apportant sourires et émotions aux résidents comme aux accompagnants.

Le mercredi 25 décembre, la journée a débuté tout en douceur avec une attention particulière offerte par la résidence : un set de manucure accompagné d'une boîte de chocolats, pour le plus grand plaisir des résidents.



Ça s'est passé en Décembre

Un repas de fête a ensuite été proposé aux résidents présents. Au menu : Tartelette de saumon et mousse de chou-fleur au fromage frais, suprême de volaille, sauce crémeuse aux cèpes, pommes dauphine et légumes racines rôtis au thym, plateau de fromages et bûche maison à la crème au beurre. De quoi ravir les papilles et partager un délicieux moment gourmand.

Pour prolonger cette belle journée, le groupe Musical Time est venu animer l'après-midi avec des chants de Noël et des chansons d'antan. L'ambiance musicale et festive a permis à certains résidents d'esquisser quelques pas de danse sur le parquet du salon d'animation, clôturant ces célébrations de Noël dans la joie et la bonne humeur.



Un Noël riche en émotions, en musique et en instants précieux partagés ensemble.

Ça s'est passé en Décembre

Réveillon de la saint Silvestre

Le repas du réveillon de la Saint-Sylvestre à la résidence a été un moment inoubliable, placé sous le signe de la musique, de la convivialité et de la bonne humeur.

Les résidents ont pu profiter d'un repas festif soigneusement préparé, avec des mets gourmands et raffinés, dans une ambiance chaleureuse et décorée pour l'occasion.

La soirée a été animée par le chanteur Maximilian Flippo, qui s'est produit au piano, offrant aux convives un répertoire varié, mêlant chansons françaises et classiques du répertoire international. Les résidents ont pu chanter et partager des instants de joie, créant un véritable esprit de fête pour terminer l'année en beauté.

Ce moment musical et festif a rappelé que la musique et le partage sont des alliés précieux pour le bien-être et la convivialité en EHPAD, offrant à tous une soirée riche en émotions et en souvenirs.



Ça s'est passé en Décembre

Sortie au Louvre-Lens



Le mercredi 10, les résidents ont eu le plaisir de partir à la découverte du musée du Louvre-Lens, lors d'une sortie culturelle placée sous le signe de l'évasion et de la curiosité.

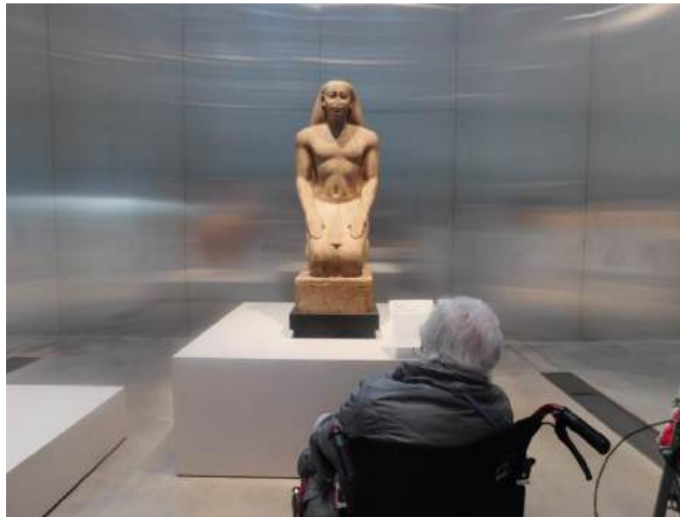
Cette visite a permis à chacun de se laisser surprendre par la richesse et la diversité des œuvres exposées, issues de différentes époques. Le groupe a particulièrement apprécié le calme et la beauté des lieux, offrant un cadre propice à la contemplation, aux échanges et au partage des impressions.

Tout au long de la visite, chacun a pu vivre cette expérience artistique à son propre rythme, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Cette sortie a également renforcé la cohésion du groupe, créant un moment fédérateur et riche en émotions.

Nous sommes ravis d'avoir pu offrir aux résidents cette belle parenthèse culturelle, qui a suscité enthousiasme, émerveillement et sourires.

Vous découvrirez les noms des artistes que nous avons rencontrés au musée dans les mots mêlés du mois.

Ça s'est passé en Décembre



Ça s'est passé en Décembre

La chorale

À la résidence, la musique est au cœur du bien-être des résidents grâce à l'atelier chorale, un moment convivial et joyeux où chacun peut chanter, écouter et partager.

Encadré par des animateurs passionnés, cet atelier permet aux participants de redécouvrir des chansons connues, d'apprendre de nouveaux airs et de travailler la respiration et la mémoire à travers le chant.

Les séances sont adaptées à tous les niveaux, même pour ceux qui n'ont jamais chanté auparavant.

Au-delà de l'aspect musical, la chorale favorise le lien social, l'expression personnelle et la bonne humeur. Les résidents se retrouvent chaque semaine pour échanger, rire et vibrer ensemble sur des mélodies variées, de la chanson française aux airs du monde.

La chorale, c'est plus qu'un atelier : c'est un temps de joie et de complicité qui contribue à la santé, à la mémoire et au moral de chacun.



Ça s'est passé en Décembre

Les Olympiades 2026

En 2026, la résidence participera pour la cinquième année consécutive aux Olympiades des EHPAD, un événement désormais incontournable organisé par le Docteur Sandrine Navarro.



Cette nouvelle édition promet une fois encore de placer le partage, l'inclusion et la vitalité au cœur de la rencontre.

Au total, 12 équipes seront constituées, rassemblant des seniors, des adultes en situation de handicap et des enfants. Cette mixité intergénérationnelle et inclusive fait toute la richesse de ces Olympiades, en favorisant les échanges, la solidarité et le dépassement de soi, quel que soit l'âge ou les capacités de chacun. Les participants s'affronteront dans différentes épreuves ludiques et stimulantes, mêlant culture générale, quiz musical et épreuves sportives adaptées.

Afin de préparer au mieux cet événement, des entraînements sont organisés tous les vendredis au sein de la résidence, encadrés par Yann, notre animateur, et Alexane, enseignante en Activités Physiques Adaptées (APA).

👉 Rendez-vous le 6 juin au stade Paul Petit Poisson pour vivre ensemble cette journée placée sous le signe du sport, de la bonne humeur et du partage.

Ça s'est passé en Décembre

Fête des anniversaires



Comme chaque dernier samedi du mois, la résidence a vibré au rythme de la musique à l'occasion de la fête des anniversaires des résidents nés en décembre.

Pour célébrer ces anniversaires comme il se doit, les résidents ont été invités à prêter leur voix lors d'un karaoké très apprécié. Chansons d'hier et d'aujourd'hui se sont succédé, ravivant souvenirs et émotions, dans une ambiance joyeuse et conviviale. Chacun a pu participer à son rythme, que ce soit en chantant, en fredonnant ou simplement en écoutant et en applaudissant.

Les sourires, les rires et les encouragements ont ponctué l'après-midi, faisant de cette fête un véritable moment de lien social et de plaisir partagé. Une célébration réussie qui restera dans nos mémoires.

Une belle manière de finir le mois dans la joie et la bonne humeur !



Photos de Décembre 2025



Création avec la crèche 04 12



Les découvertes du soir 11 12



L'Art de viser juste 17 12



Une pause bien méritée 09 12



Matinée au marché 24 12



Partage des bons vœux 31 12



Retour du cinéma 25 11

Bon à savoir

Anniversaire



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

Mme Lilliane BILLETTE le 07

Mme Nadine EVELOY le 10

Mme Monique MAILLARD & le 15

Mme Guillemette HERISSON

Mme Annick LEMAITRE le 24

M Philippe LACHAUD le 31

Family Vi



Vous souhaitez suivre l'actualité de la résidence en temps réel ?

Téléchargez l'application FamilyVi et demandez à l'accueil votre code résident !

Nous sommes heureux de partager chaque jour avec vous le quotidien des résidents et des équipes.

Vous ne recevez jamais de notification, pensez à mettre votre application à jour et à nous le signaler.

Permanence équipe d'encadrement

De 8h à 20h la semaine et de 10h à 18h le week-end

Directrice

Chérazard ZAOU

Assistante de direction

Amélie GRANDIERES

Responsable hôtelière

Céline CORNET

Médecin coordonnateur

Cécile DURU JUSTINIEN

Le lundi, mardi et le jeudi

Infirmière coordinatrice

Priscilla LAGANT

Enseignante APA

Alexane KORCHIT

Le Mardi, Jeudi
et le vendredi matin

Animateur

Yann AUTISSIER

Du mardi au samedi

Coiffeuse

Florence

Le Jeudi

Agent de maintenance

Jean LEBEE

Du lundi au vendredi

Le C.V.S.



LISTE DES MEMBRES DU CVS ET MOYENS DE LES CONTACTER



LES MEMBRES ELUS

Représentants des personnes accompagnées

Présidente

Mme TRANEL
Anne-Marie
Chambre 312



Mme VANCRAENEN
BRO-ECK
Jacqueline
Chambre 314



Mr LAPLAUD
Olivier
Chambre 102

Mme LEGER
Isabelle
legerisa@free.fr
06.12.42.97.53



Mme BRIATTE
Christine
christine.briatte@gmail.com
06.20.45.41.31



Représentants des familles ou des proches aidants

Mme KAISIN
Amandine
petite.didine@cegetel.net
06.15.03.05.71



Représentants des salariés

Mme BAUQUIER
Melanie
melaniebauquier@gmail.com
06.20.27.02.41



Représentants des bénévoles

Mme LANGLOIS-PASCAREL
Nouria
nourialanglois@gmail.com
07.44.53.52.04



Mr LANGLOIS-PASCAREL
Philippe
langlois-pascarel.philippe@orange.fr
06.08.01.16.26

Mr AUTISSIER
Yann
qualivie-tt-compiegne@domusvi.com
06.10.49.93.69

LES MEMBRES DE DROITS

Mme ZAOUI
Chérizad
Directrice



Dr DURU-
JUSTINIEN
Cécile
Médecin
Coordonnateur



Bon à savoir

Port du masque



En raison de la circulation accrue de la grippe en cette période, le port du masque est obligatoire pour tous les visiteurs au sein de la résidence.

Cette mesure vise à protéger les résidents, les visiteurs et le personnel.

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre coopération.



Dates à retenir



- Lundi 01: Nouvel An
- Mardi 06: Epiphanie
- Vendredi 09: Galette des rois à Tiers Temps
- Samedi 17 : journée Mondiale de la Cuisine Italienne
- Week end du 17: Comptage national des oiseaux de jardin
- Mercredi 21 : Journée mondiale du calin
- Samedi 31: Fête des Anniversaires

Bon à savoir

Portrait

Nous vous proposons cette rubrique pour vous faire découvrir les différents métiers que vous pourrez rencontrer au sein de la résidence et du personnel.

La coiffeuse

Chaque jeudi, le salon de la résidence s'anime d'une ambiance particulière : rires, échanges, confidences... C'est le jour de la venue de Florence, notre coiffeuse, qui intervient avec professionnalisme et bienveillance auprès des résidents dès 9h30.

Pour de nombreux résidents, ce rendez-vous hebdomadaire est

attendu avec impatience, car il permet de prendre soin de soi tout en partageant un moment convivial.

Une coupe, un brushing ou un simple rafraîchissement, vous pouvez prendre rendez-vous directement auprès de Florence ou à l'accueil de la résidence.

Selon la mobilité de chacun, les prestations peuvent avoir lieu au salon ou directement en chambre. Vous serez alors inscrit(e) sur la liste du jour ou sur la liste d'attente, et Florence se fera un plaisir de vous accueillir.



Bon à savoir

En résidence, le rôle de la coiffeuse est essentiel. Au-delà de l'aspect esthétique, la coiffure contribue au bien-être, à l'estime de soi et au maintien de l'identité personnelle. Se sentir bien coiffé, c'est aussi se sentir valorisé et reconnu.

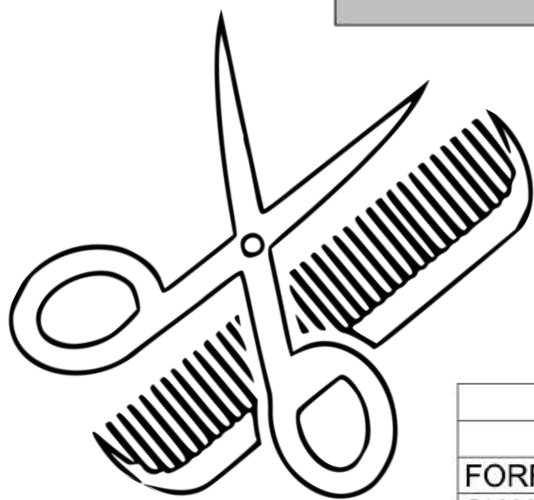
Grâce à sa présence régulière, Florence participe pleinement à la vie de la résidence. Elle crée du lien, apporte de la bonne humeur et contribue au quotidien des résidents avec attention et humanité.

Coiffure et Beauté dans votre Résidence DOMUS VI
Résidence Tiers-Temps

Florence, coiffeuse diplômée, est à votre service
dans le **salon de coiffure** de votre résidence

tous les Jeudis, de 9h30 à 16h

Des prestations de qualité à votre service
Prenez Rendez – Vous à l'accueil



TARIFS -----	€ TTC
COIFFURE DAME	
FORFAIT	
SHAMPOING - MISE EN PLIS	24
SHAMPOING - BRUSHING	23
SHAMPOING -COUPE- MISE EN PLIS	35
SHAMPOING -COUPE -BRUSHING	34
SHAMPOING -COUPE-PERMANENTE - BRUSHING	59
SHAMPOING - COUPE - COULEURS - BRUSHING	55
COLORATION	37
MECHES	37
BALAYAGE	37
PERMANENTE	42
SOINS APRES SHAMPOING / FIXATEUR	6
COIFFURE HOMME	
SHAMPOING -COUPE- SECHAGE	23

Semaine du 4 au 10 Janvier

	Matin			Après- midi		
Dimanche	11h00 Messe télévisée			Salon d'animation 15h00 Gym Douce Avec Bonte	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie	
Lundi	Réveil en douceur			Salon de coiffure 15h00 Parenthèse de Bien-Etre Avec Aide Soignant	Salon d'animation 15h00 Remuménage Avec Rose	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Mardi	Salon d'animation 10h30 Point Menu Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann		15h00 Atelier mémoire Avec Yann	Salon d'animation 15h00 Atelier équilibre Avec Alexane	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Mercredi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de l'IME Avec Yann	10h30 Sortie au marché Avec Yann	Salon d'animation 11h45 Revue de Presse Avec Yann	Salon d'animation 15h00 Atelier créatif Avec Yann	Salon de Coiffure 15h00 Soins Esthétique Avec Aide Soignant	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Aide Soignant
Jeudi	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			Salon d'animation 15h00 Atelier d'écriture Avec Yann		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Aide Soignant
Vendredi	10h30 Sortie à la Bibliothèque Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann		Salon d'animation 15h00 Thé Dansant Avec Yann	Salon d'animation 16h00 Galette des Rois Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Aide Soignant
Samedi	Salon des Remparts 10h30 La Chorale Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann		Salle d'animation 15h00 Théâtre Avec Yann		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie

Semaine du 11 au 17 Janvier

	Matin			Après- midi		
Dimanche	11h00 Messe télévisée			Salon d'animation 15h00 Projection film Avec Rose	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie	
Lundi	Réveil en douceur			Salon d'animation 15h00 Le p'tit BAC Avec Bonte	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Aide Soignante	
Mardi	Salon d'animation 10h30 Point Menu Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann		Salon d'animation 15h00 Atelier d'écriture Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Aide Soignante	
Mercredi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de l'IME Avec Yann	10h30 Sortie au marché Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann	Salon d'Animation 15h00 Entrainement Olympiade des EHPAD Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie	
Jeudi	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			14h00 Sortie Avec Yann	Salon d'animation 15h00 Jeux de Société Avec Rose	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Vendredi	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			Salon d'animation 15h00 Atelier créatif Avec Yann		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Samedi	Salon des Remparts 10h30 La Chorale Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann		Salle d'animation 15h00 Club Littéraire Avec Yann		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Aide Soignante

Semaine du 18 au 24 Janvier

	Matin				Après- midi		
Dimanche	11h00 Messe télévisée				Salon d'animation 15h00 Remuménige Avec Aide Soignant	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie	
Lundi	Réveil en douceur				Salon de coiffure 15h00 Parenthèse de Bien-Etre Avec Aide Soignant	Salon d'animation 15h00 Jeux de Ballons Avec Aide Soignant	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Mardi	Salon d'animation 10h30 Point Menu Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			Salon d'animation 15h00 Atelier mémoire Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie	
Mercredi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de l'IME Avec Yann	10h30 Sortie au marché Avec Yann	Salon d'animation 11h45 Revue de Presse Avec Yann	Salon des invités 14h30 Conf. Happy Visio Avec Yann	14h30 Sortie Avec Yann	Salon d'animation 15h00 Jeux de Société Avec Aide Soignant	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Jeudi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de la crèche Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			Salon d'animation 15h00 Atelier créatif Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie	
Vendredi	10h30 Sortie à la Bibliothèque Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			Salon d'animation 15h00 Entrainement Olympique Avec Alexane & Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie	
Samedi	Salon des Remparts 10h30 La Chorale Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			Salon d'animation 15h00 Club Littéraire Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie	

Semaine du 25 au 31 Janvier

	Matin				Après- midi		
Dimanche	11h00 Messe télévisée				Salon d'animation 15h00 Loto Avec Rose	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie	
Lundi	Réveil en douceur				Salon d'animation 15h00 Le P'tit Bac Avec Aide Soignant	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie	
Mardi	Salon d'animation 10h30 Point Menu Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			Salon d'animation 15h00 Jeux de Société Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie	
Mercredi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de l'IME Avec Yann	10h30 Sortie au marché Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann	Salon des invités 14h30 Conf. Happy Visio Avec Yann	Salon des Animations 15h00 Messe Avec Yann	Salon d'animation 16h00 Atelier d'écriture Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Jeudi	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann				Salon d'animation 15h00 Atelier créatif Avec Yann		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Vendredi	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann				Salon d'animation 15h00 Entrainement Olympique Avec Yann & Alexane		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Samedi	Réveil en douceur				Salle d'animation 15h00 Fête des Anniversaires Avec Yann		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie

Bon à savoir

Que faire à Compiègne et sa région

Université dans la ville

Tout au long de l'année, l'Université dans la Ville propose des ateliers, conférences et cours accessibles à tous. Culture, histoire, sciences, art ou société : ces rendez-vous permettent d'apprendre, d'échanger et de stimuler la curiosité, quel que soit.

Quelque soit son âge :

ces rendez-vous permettent d'apprendre, d'échanger et de stimuler la curiosité, quel que soit son âge.

Pour plus de détails, consultez Le Picantin.



Nuit de La lecture

La ville de Compiègne participe aux Nuits de la Lecture, un événement national dédié au plaisir de lire. Lectures à voix haute, animations et moments de partage autour des livres seront proposés pour tous les publics. Une belle occasion de (re)découvrir la lecture dans une ambiance conviviale.

Pour plus de détails, consultez Le Picantin.



Un peu de détente

Les actualités marquantes de 2025



En 2025, un nouveau Pape a été élu, Robert Francis Prevost, né aux États-Unis, qui a pris le nom de Léon XIV marquant un tournant dans l'Église catholique avec un accent renouvelé sur le dialogue interreligieux et les enjeux sociaux.

L'année 2025 a été marquée par des soulèvements de la génération Z dans plusieurs pays d'Asie et dans le monde. Les jeunes ont manifesté pour le climat, l'égalité et leurs perspectives d'avenir, montrant un engagement citoyen fort et global.



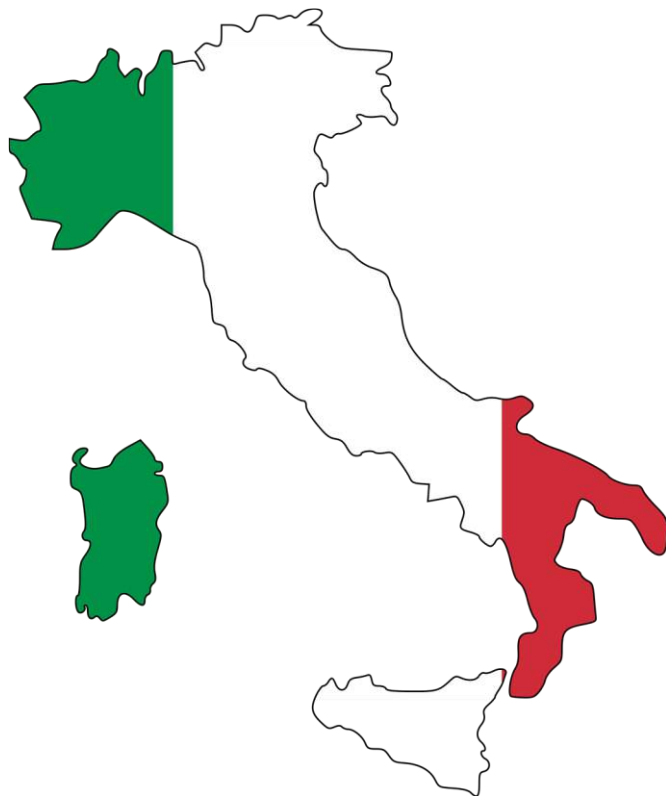
En 2025, plusieurs pays ont enregistré une augmentation significative des énergies renouvelables, réduisant les émissions de CO₂ et montrant que la transition énergétique progresse concrètement dans le monde.

Un peu de détente

Zoom sur : La cuisine italienne

Synonyme de convivialité, de partage et de générosité, la cuisine italienne séduit petits et grands à travers le monde. Riche en saveurs et en traditions, elle met à l'honneur des produits simples et authentiques.

Voici 5 plats italiens incontournables, connus et appréciés de tous mis à l'honneur à l'occasion de la journée mondiale de la cuisine Italienne, Samedi 17 Janvier.



La Pizza



Originnaire de Naples, la pizza est à l'origine un plat populaire destiné aux classes modestes.

La célèbre pizza Margherita aurait été créée en 1889 en l'honneur de la reine Marguerite de Savoie.

Ses couleurs – rouge (tomate), blanc (mozzarella) et vert (basilic) – rappellent le drapeau italien.

Aujourd'hui, la pizza napolitaine est même inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO.

Un peu de détente

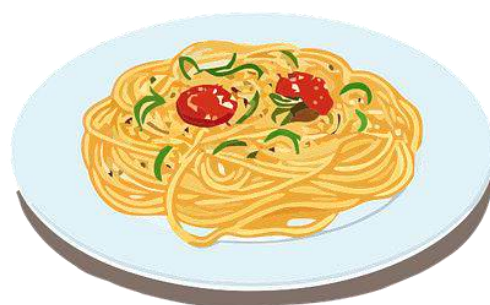
Les Spaghetti bolognaise

En Italie, ce plat est connu sous le nom de “ragù alla bolognese” et est traditionnellement servi avec des tagliatelles plutôt que des spaghetti.

Originaire de la région de Bologne, ce ragoût mijoté

longuement à base de viande, de tomates et de légumes était autrefois préparé pour les repas familiaux du dimanche.

Il symbolise la cuisine généreuse et patiente.



Le Risotto

Le risotto vient du nord de l'Italie, notamment de la région de Lombardie. Son histoire remonte au Moyen Âge, lorsque le riz fut introduit en Italie par les échanges commerciaux.



Le célèbre risotto alla milanese, parfumé au safran, aurait été créé au XVI^e siècle lors de la construction de la cathédrale de Milan, lorsqu'un artisan aurait ajouté du safran au riz par plaisanterie... pour un résultat délicieux

Un peu de détente

Les Lasagnes

Les lasagnes sont l'un des plats les plus anciens de la cuisine italienne. Leur nom vient du mot grec "laganon", qui désignait une feuille de pâte.

Déjà connues à l'époque de la Rome antique, elles ont évolué au fil des siècles pour devenir le plat familial que nous connaissons aujourd'hui, composé de couches de pâtes, de sauce et de fromage.



Le Tiramisu

Dessert emblématique du nord de l'Italie, le tiramisu signifie littéralement "remonte-moi le moral".



Il serait né dans la région de Trévise dans les années 1960. À base de mascarpone, de café et de cacao, ce dessert était réputé pour ses vertus énergisantes et réconfortantes. Un véritable symbole de gourmandise et de douceur.

La cuisine italienne, c'est avant tout une cuisine de cœur, de partage et de souvenirs, où chaque plat raconte une histoire.

J'espère que cette découverte de la cuisine italienne vous aura ouvert l'appétit, tout comme cela a été le cas pour moi en rédigeant cet article.

Buon appetito !

Un peu de détente

Poésie du mois

Dans mon esprit

De Chloe Douglas 2020

Un fil doré
De rayons de soleil
précieux
se tord et se tresse
À nous avancer
À travers janvier frisquet
Danser et tisser
Un manteau autour de nous
Pour nous protéger
Et nous tenir chaud
En nous préparant
Pour les mois à venir

Un peu de détente

Quizz

1. En quelle année le musée du Louvre-Lens a-t-il ouvert ses portes au public ?
 - a) 2002
 - b) 2008
 - c) 2012

2. Dans quelle région se situe le musée du Louvre-Lens ?
 - a) Bretagne
 - b) Hauts-de France
 - c) Ile de France

3. Quelle civilisation est particulièrement représentée dans la Galerie du Temps ?
 - a) Civilisation égyptienne
 - b) Civilisation chinoise
 - c) Civilisation Maya

4. Dans la Bible, qui coupe la tête de Goliath après l'avoir vaincu ?
 - a) Sanson
 - b) David
 - c) Abraham

Un peu de détente

Mots mêlés

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

Créé avec trouve-les-mots.com

CHÉRON, MARIN, ARCIMBOLDO, MUHOLI, FATTAL, CRESPI, DUMONT, CANOVA,
LAURANA, MONKMAN

Un peu de détente

Solution - Quizz

1. c) Le Louvre-Lens a été inauguré par François HOLLANDE le 4 décembre 2012 sur un ancien site minier, symbole de la reconversion culturelle de la région.
2. b) Le musée est implanté à Lens, une ville marquée par l'histoire minière, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.
3. a) Statues, sarcophages et objets funéraires égyptiens permettent de découvrir les croyances et le quotidien de cette civilisation vieille de plus de 3 000 ans.
4. b) Après avoir terrassé le géant Goliath avec une simple fronde et une pierre, David utilise l'épée de Goliath lui-même pour lui couper la tête, devenant ainsi un symbole de courage et de foi face à l'adversité.

Un peu de détente

Solution – Mots Mêlés

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

Créé avec trouve-les-mots.com