



Sommaire

Rappel

Commission Sorties et Voyages

Assemblée Générale 2023

Nouveau site CAPCA à Manosque

Les Bons Plans

Le franc au fil du temps

En matière de nutrition

Lei sourneto dei vilage

2023

FIL D'ARGENT

N° 31

ARCAPCA
AMICALE DES
RETRAITTES DU
CREDIT AGRICOLE
PROVENCE COTE
D'AZUR

RAPPELS

UNE QUESTION?

UNE IDÉE?

UNE REMARQUE?

Envoyez un message à « arcapca@free.fr »

Mise à jour coordonnées :

Restez joignables : modifiez vos coordonnées directement sur le site ou pensez à nous communiquer, via arcapca@free.fr vos changements d'adresse postale, téléphone ou courriel et continuez à recevoir nos informations.

Site CSE (Comité Social et Économique)

Accès au site CSE via <https://www.initiativ-retraite.fr> en **consultation uniquement**.

Pour toute demande de location, inscription ou informations, **contactez le CSE** : Mme Aurietta CORAZZA au 04 94 84 46 08 ou par mail contact@cepca06.net.

Les retraités ne sont pas prioritaires et pourront se positionner (par mail uniquement) maximum 30 jours avant le début de la période réservée ou du départ en voyage.

Site Initiativ'Retraite

Site internet de la Fédération Initiativ'retraite : <https://www.initiativ-retraite.fr/>.

Il existe un groupe [facebook Initiativ'retraite](#)

Vos suggestions :

Participez à nos échanges !

- N'hésitez pas à nous partager vos expériences, vos bons plans.
- 2024 Quelles sont vos idées ou vos envies pour de futures sorties ou voyages ?

Membres de la commission : MJ Chignoli, G Familiari, AM Mirande, J Sauvaire Jourdan, R Roux, J Merlino Y.

JOURNEES FESTIVES DEPARTEMENTALES JANVIER ET FEVRIER 2023

Site 04 - Majastre

Nous allons vous conter l'histoire d'un groupe de 19 jeunes et sympathiques adhérents de l'ARCAPCA 04. Par un froid matin d'hiver – le 19 janvier 2023 –, ils se retrouvèrent au lieu de rendez-vous, parking des Iscles à Manosque, aux fins d'aller à la découverte d'un trésor de la Provence, le diamant noir. Nos aventuriers montèrent dans leurs carrosses tirés par les fringants chevaux et partirent vers le haut var, pour AUPS, capitale de la truffe noire du Var.

En arrivant à Aups, à la taverne de la place, le maître des lieux les accueillit en leur offrant des boissons chaudes revigorantes ; deux participants venus de St André étaient déjà dans la place. Après ce convivial intermède, nos aventuriers gagnèrent le marché aux truffes pour faire quelques achats de la précieuse rabasse. Puis, ils se retrouvèrent à la Maison de la Truffe d'Aups et du Verdon pour une visite dans l'histoire et le temps, pour une plongée dans l'univers mystérieux de la truffe, diamant noir du territoire.

Cette visite terminée, l'aventure se poursuivait. Les carrosses prirent la route de Bauduen et du Jas de Majastre, dans ce paysage de collines provençales sous un ciel d'azur, et un froid de grand mistral. Dans ce mas provençal, nos aventuriers furent accueillis par la Dame du domaine et conduits à leur table. La fête commençait : les préparations gustatives autour de la truffe se succédèrent pour le plus grand bonheur de nos 19 convives. C'était un feu d'artifice de saveurs !

Après ce déjeuner, l'intendant du domaine vint les chercher pour les emmener découvrir le cavage des truffes : cavage ou recherche des rabasses. Avec sa chienne Rita, l'intendant fit la démonstration du cavage en trouvant plusieurs belles truffes noires.

Puis, il invita notre groupe à gagner la salle du domaine dédiée à la truffe, pour expliquer l'histoire de la truffe, sa naissance, son développement dans les différents terroirs, sa récolte, le marché de la truffe et la cotation, tout en répondant aux nombreuses questions. Cet échange passionnant se termina avec quelques achats : truffes, pâtés, champignons séchés, saucissons, etc.

Il était temps de quitter ces lieux enchanteurs. L'intendant raccompagna vers leurs carrosses nos aventuriers. Ces derniers – ravis de cette belle journée d'hiver – reprirent le chemin du retour vers St André et Manosque.

Les animateurs : Jacques Sauvaire Jourdan, Anne-Marie Mirande-Collomb



Site 83 - Cotignac

Les participants s'étaient donné rendez-vous sur le Cours Gambetta à Cotignac devant le Crédit Agricole au hasard (!). Le Cours désignait à l'époque un terrain de boules sous les arbres avec des fontaines de chaque côté.

La visite menée sous un ciel ensoleillé, a permis d'un peu mieux connaître COTIGNAC (classé dans les « plus beaux villages de France » en septembre 2022).

Du Cours en remontant vers les habitats troglodytes du Rocher, nous avons évoqué les origines du village, créé au huitième siècle au-dessus de la falaise, près de la source ST MARTIN sur des terres fertiles. Pour résister aux attaques fréquentes à l'époque les habitants se réfugiaient dans les grottes de la falaise allant jusqu'à les relier entre elles pour pouvoir y séjourner.

Pour des raisons de sécurité, le village s'est délocalisé dès le onzième siècle au pied de la falaise façonnant au fil des années le village actuel, avec notamment la déviation de la rivière LA CASSOLE. Parmi les points remarquables de la visite : la fontaine des 4 saisons, les cariatides sur les façades, les maisons à encorbellement formant un passage en porche, certaines datant du moyen âge, les vestiges des moulins des Seigneurs de Cotignac et Carcès et des chambres de presse, l'église Saint Pierre au fronton révolutionnaire « Liberté, Egalité, Fraternité », la Mairie construite sur l'ancien Moulin à huile.... Cotignac est un joli village intéressant à découvrir en famille. (Office de Tourisme de Cotignac Tél 04.94.04.61.87)

Après la « culture » et l'exercice physique, tout le monde a rejoint la *Bastide de Fangouse* où nous avons reçu un accueil sympathique et professionnel. Le déjeuner, convivial et excellent, s'est déroulé dans la bonne humeur et dans un cadre magnifique.

Vers 17h chacun a repris la route un peu à contre cœur, mais content de sa journée

Quelques photos en souvenir....



Les prochaines rencontres par sites auront lieu en **décembre 2023** (à défaut en janvier 2024 selon les **opportunités**). Nous espérons que vous serez nombreux à nous rejoindre.

SORTIE GROTTTE COSQUER 16 MARS 2023

6h00 du mat...je ne vais pas chanter « polochon blues » * mais bon, faut se lever !

Rdv 7h00, à côté du kiosque à journaux avenue de Verdun pour prendre le bus et rejoindre nos collègues à SLV, Mandelieu, puis direction le Var pour retrouver d'autres adhérents adeptes et curieux d'une magnifique découverte préhistorique, « La grotte Cosquer ».

3h00 plus tard et après quelques embouteillages avant d'arriver sur Marseille, nous nous retrouvons tous sur le vieux port et embarquons dans le petit train « traine-touristes » spécialement réservé pour un petit tour périphérique jusqu'à notre Dame de la Garde, balade sympa le long d'un morceau de Corniche, par le quartier du Roucas Blanc. Panorama exceptionnel garanti sous un soleil magnifique ! Quelle chance! Nous avons le temps de nous hisser jusqu'au sommet de « La bonne mère » récemment restaurée, jeter un œil sur les ex-voto « les marines » et différents tableaux décrivant le monde social, de nombreuses maquettes de bateaux et même un hydravion (façon Canadair) marques de dévotion, remerciements et vœux. Cela reste un endroit un peu extraordinaire, qui prête sans doute à sourire par son extravagance, mais qui marque aussi l'extraordinaire attachement des Marseillais à ce monument catholique, touristique et tout simplement humain.

Puis retour sur le Vieux Port pour y déjeuner. Aux buffets...du Vieux Port !

Rdv à 14h00 à l'entrée de la Grotte Cosquer, grotte totalement reconstituée, dont « l'original » a été découvert en 1985 par Henri Cosquer, par 35 mètres de fond sur le site de Morgiou.

Le site édifié, ouvert en 2022, met en évidence les extraordinaires dessins (mains, chevaux, pingouins, cervidés, poissons, phoques) dont les plus anciens ont été datés au Carbone 14 de plus de 27000 ans. Nous avons tous voyagé dans un « train presque fantôme » pour nous plonger dans l'histoire de notre passé « pariétal ». Belle aventure que nous avons appréciée à sa juste valeur, puis retour à la surface en poursuivant la visite sur la situation géographique, zoologique et anthropologique de l'époque.

C'est sûr, on va tous en parler!

A bientôt.

Gilles Couston

* « Polochon blues » est une Chanson de Richard Gotainer



Messages d'adhérents :

Bonjour

Je vous remercie pour cette belle journée à Marseille. Le programme était chargé mais le chauffeur a su déjouer les obstacles pour arriver à 10h45 pour le train. Visite de la Grotte Cosquer très intéressante et impressionnante. Merci aux organisatrices (Gabrielle et M Jeanne) et l'association pour sa participation.

Bien amicalement

Nadine M

Bonjour

Juste un petit mot pour dire que cette sortie fût une belle réussite et bravo pour ce choix , je vous en remercie. C'est toujours un grand plaisir de retrouver des anciens collègues et amis dans ces moments conviviaux. Merci aussi à Marie-Jeanne CHIGNOLI de nous avoir bien encadrés ainsi qu'à Gabrielle FAMILIARI pour son assistance.

Au plaisir de se retrouver pour d'autres occasions festives

Bien cordialement

Yves D

VOYAGES ET SORTIES 2023 : Ne vous engagez pas ailleurs !

LES BAUX DE PROVENCE : 4 mai et 6 juin 2023

L'invitation pour la sortie des Baux de Provence et Carrières de Lumières du 4 mai 2023 au départ de Nice a été adressée aux adhérents des 3 sites fin mars. Date de réponse butoir : le 20 avril 2023.

Le succès de la sortie « GROTTES COSQUER » nous a amenés à prévoir deux journées pour satisfaire le plus grand nombre et optimiser le temps trajet. N'hésitez pas à nous communiquer les bons arrêts permettant d'éviter les centre-villes et à proximité d'un parking.

Une **deuxième** sortie « Baux de Provence 2 », ouverte à tous les adhérents, est programmée pour **le 6 juin 2023** au départ de Draguignan. L'invitation sera envoyée semaine 24.

1



St Rémy de Provence & Baux de Provence

Mardi 06 Juin 2023

07h00 - Départ de Draguignan puis route par autoroute en direction de St Rémy de Provence

Vers 10h00 - Arrivée sur St Rémy de Provence et temps libre sur place.

11h30 - Départ de St Rémy de Provence puis route en direction des Baux de Provence.

12h00 - Déjeuner au restaurant sur les Baux de Provence.



14h00 - visite des Carrières de Lumières. Une promenade à travers les oeuvres projetées sur les parois des carrières sur le thème "de Vermeer à Van Gogh, les maîtres Hollandais», «Mondrian, l'architecte-des couleurs».

Vers 16h00 - Départ des Baux de Provence et route en direction de Draguignan pour une arrivée prévue vers 18h30.



LE PRIX COMPREND:
Le transport en autocar Grand Tourisme de la SVA Beltrame
Le déjeuner au Restaurant (3 plats et boissons)
La visite des Carrières de Lumières

Prix par personne *:

Base 30	Base 40
104 €	91 €

*Les Prix indiqués peuvent varier selon la période de réservation

RANDONNEE STE BAUME : 8 juin 2023

Au départ de l'Hostellerie de la Sainte-Baume (commune de Plan d'Aups) = lieu de rendez-vous.

Prévoir 30 min de route depuis la sortie d'autoroute de St-Maximin (partie finale étroite et sinueuse, entre le village de Nans-les-pins et l'Hostellerie sur le plateau).

La longueur de la randonnée que je vous propose peut varier en fonction des capacités réelles de votre groupe constatées sur le terrain. Pour profiter correctement de cette randonnée, il faut néanmoins être capable de parcourir au minimum 8 km dans la journée, avec un dénivelé cumulé de 350 m comprenant 2 ou 3 montées un peu raides (mais courtes) et des passages avec des marches d'escaliers. Toutefois si le groupe est suffisamment sportif, il sera toujours possible de rajouter une extension pour que chacun y trouve son plaisir.

Réalisée sur un rythme très tranquille pour découvrir le site (aussi bien le milieu naturel, les paysages que les points d'intérêts culturels: visite de la grotte de Marie-Madeleine et son couvent, chapelle du St-Pilon ...), cette randonnée est largement faisable par la quasi-totalité des personnes. Un équipement adapté (chaussures de marche) est recommandé. Et chacun portera son pique-nique.

Tarif forfaitaire : 270 € la journée pour un groupe de maximum 20 personnes sur cet itinéraire-là. Le prix individuel sera divisé par le nombre de participants.

Pour ceux qui le désirent, possibilité de s'y rendre la veille et de profiter ainsi de L'Hostellerie de la Sainte-Baume.

L'Hostellerie de la Sainte-Baume n'est pas un hôtel classique. Elle est une maison religieuse tenue par des religieux, les frères dominicains. Ils accueillent :

- des personnes individuelles, couples et familles,
- des groupes : diocèse, paroisse, religieux, aumôneries, randonneurs.

Pour réserver :

Hostellerie de la Sainte-Baume
2200, CD 80 Route de Nans
83640 Plan-d'Aups-Sainte-Baume
accueil@saintebaume.org
04 42 04 54 84

GENES - LES CINQ TERRES – ILE D’ELBE DU 28 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2023

1 er jour : GENES Départ matinal vers l’Italie avec le ramassage le long de l’autoroute. Déjeuner à Gênes.

L’après-midi, visite guidée de Gènes. Les clients auront des écouteurs pour suivre les explications du guide. Dîner et nuit dans la région de Viareggio, hôtel 3 étoiles situé entre Marina di Massa et Lido di Camaiore.

2 e jour : LES 5 TERRES Petit déjeuner matinal (vers 06h45).

Journée consacrée à la découverte des Cinq Terres avec notre guide-accompagnateur. Le matin, avec votre autocar, parcours de La Spezia à Manarola (40 minutes environ). Promenade A PIED jusqu’à la gare de Manarola (20 minutes à pied) et visite du village. En milieu de matinée, passage en train de Manarola à Vernazza. Puis, visite du village de Vernazza. Passage en train de Vernazza à Monterosso. Déjeuner à Monterosso.

L’après-midi, retour en bateau de ligne de Monterosso à La Spezia avec arrêt à Portovenere. Retour à votre hôtel pour le dîner et le logement.

3 e jour : ILE D’ELBE Petit déjeuner matinal (vers 06h45). En milieu de matinée, traversée en ferry de Piombino à Portoferraio (clients et autocar). Déjeuner, dîner et nuit sur l’Ile d’Elbe, hôtel 3 étoiles. Après-midi libre sur l’Ile.

4 e jour : ILE D’ELBE Petit déjeuner. Visite guidée journée entière de l’Ile d’Elbe. Le matin, entrée à la Villa dei Mulini incluse et à la villa Martino. Déjeuner puis l’après-midi visite de la côte occidentale. Retour à l’hôtel pour le dîner et le logement.

5 e jour : ILE D’ELBE ET RETOUR Petit déjeuner. Le matin, traversée en ferry de Portoferraio à Piombino (clients et autocar). Déjeuner sur la route du retour.

LISTE DES SORTIES ET VOYAGES DU CSE PCA

Mai : PORTO séjour libre 4 jours / 3 nuits



Juin : COPENHAGUE séjour libre



Juillet et Aout : Ile grecque Balnéaire 8 jours / 7 nuits



Septembre : 1 capitale européenne ou thalasso au Maroc



Octobre : circuit en JORDANIE en 12 jours / 10 nuits



Novembre : ILE MAURICE 8 jours / 7 nuits, séjour libre



Pour toute demande de location, inscription ou informations, contactez le CSE : Mme Aurietta CORAZZA au 04 94 84 46 08 ou par mail contact@cepca06.net.

Parfois l'accès au site du CSE PCA peut être rejeté, un message d'erreur tel que celui-ci "échec d'authentification, login ou mot de passe incorrect." est retourné.

Pour y remédier il suffit le plus souvent de "vider le cache" (l'ordinateur conserve des informations à notre insu ce qui peut générer ce refus).

Pour vider le cache voir ces explications : <https://kinsta.com/fr/base-de-connaissances/comment-effacer-cache-navigateur/>).

Gilbert Hamm

ASSEMBLEE GENERALE 2023

Notre Assemblée Générale Ordinaire 2023 se tiendra **le jeudi 14 septembre 2023** dans le département du Var.

La convocation vous parviendra fin août/ début Septembre 2023. Nous espérons vous retrouver nombreux à ce rendez- vous annuel.

NOUVEAU SITE CREDIT AGRICOLE A MANOSQUE (pris sur Facebook site Crédit Agricole Provence Côte d'Azur)



Lancé en avril 2021 à MANOSQUE, le chantier de construction du nouveau site du Crédit Agricole Provence Côte d'Azur se termine. Livraison en juin 2023.

Construction bois, béton, panneaux photovoltaïques Le Crédit Agricole PCA n'a rien laissé au hasard. Aidé par le Cabinet d'architecture *R+4 Architectes*, spécialisé dans l'Eco construction, et avec le concours des salariés sur le volet organisationnel, de nouveaux locaux ont été imaginés pour une construction durable de 3 467 m² de surface de plancher sur trois niveaux, R-1 parking, rez-de-chaussée et deux étages, le tout intégré dans un écrin de verdure de 7 600 m² situé dans la zone d'activité des Grandes Terres à Manosque.

LES BONNS PLANS

L'objectif de cette rubrique est de faire connaître les « bons plans » ou les bonnes adresses que chacun peut partager avec un avis ou un commentaire à propos de sorties, randonnées, restaurants, manifestations ...

Cagnes sur mer 06 : Le lycée d'application ESCOFFIER de CAGNES SUR MER (06) Menu de midi à 15,50 €, réservation en ligne sur le site lp-escoffier.education, super rapport qualité/prix !

Nice 06 : Toutes les bibliothèques de Nice sont gratuites comme tous les musées municipaux pour les personnes habitant dans la métropole de Nice.

Nice 06 : Le musée des arts asiatiques situé à Nice proche de l'aéroport est gratuit pour tous (même hors département).

Expo Monet [demi-tarif jusqu'au 30 juin 2023](#)

<https://www.grimaldiform.com/fr/agenda-manifestations-monaco/exposition-monet-capturer-le-soleil>

MuseumTv. Chaîne 112 orange

Nice 06 : La [nuit européenne des musées aura lieu le samedi 13 mai 2023](#). 19 EME EDITION. Ce soir-là, de nombreux musées ouvriront gratuitement leurs portes en France et en Europe, de la tombée de la nuit jusqu'à minuit. Visites éclairées, parcours ludiques, projections, animations exceptionnelles donneront à vivre au public une expérience du musée à la fois conviviale et ludique.

CASA NATURE

CASA NATURE
casa-nature.agglo-casa.fr



Nombreuses activités gratuites et ouvertes à tous : balades nature et patrimoine, balades au jardin Thuret, chantiers pierre sèche, ateliers autour du jardin, des oliviers et de la biodiversité.

Initiation gratuite au Golf (renseignements auprès de Philippe Martin)

GOLF BLUEGREEN L'ESTEREL

745 Boulevard Darby
83700 SAINT RAPHAEL
esterel@bluegreen.fr
04 94 52 68 31
<https://bluegreen.fr/esterel>

INSCRIVEZ-VOUS EN QUELQUES CLICS SUR [HTTPS://BLUEGREEN.FR/INITIATIONS-GRATUITES/](https://bluegreen.fr/initiations-gratuites/) POUR PROFITER DE 2H D'INITIATION GRATUITE AU GOLF. SEULS UNE TENUE DÉCONTRACTÉE ET VOTRE BONNE HUMEUR SONT NÉCESSAIRES. TOUS LE MATÉRIEL VOUS SERA PRÊTÉ. IL EST BIEN SÛR DÉSINFECTÉ APRÈS CHAQUE UTILISATION.

DEMOCRATIC GOLF.

93 allée Robert Jondet.
83520 ROQUEBRUNE SUR ARGENS
info@democraticgolf.fr
04 94 55 75 73
<http://www.democraticgolf.fr>

LE GOLF DEMOCRATIC GOLF VOUS PROPOSE DES INITIATIONS GRATUITES DE 2 HEURES TOUS LES WEEK-ENDS. OUVERT AUX DÉBUTANTS À PARTIR DE L'AGE DE 7 ANS. RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU 04.94.55.75.73 OU PAR MAIL À INFO@DEMOCRATICGOLF.FR

NOS BILLETS DE 1942 A 1997 (Fred Ripert)

1962

50FR
Jean Racine
1639-1699
Poète, dramaturge



1997

Billet de 100FR
Paul Cézanne
1839-1906
Peintre Français



Les billets édités en 1959 avaient la particularité d'afficher le montant NF (Nouveau Franc).
Les billets en Francs (que nous avons connus) ont duré jusqu'au passage à l'euro le 1er janvier 2002.
Les billets antérieurs à 1960 ont les a donc appelé "Anciens francs".
A l'époque beaucoup de personnes âgées ne se sont jamais familiarisés avec les nouveaux francs.
1000 Fr (Ancien franc) étaient devenus 10 Fr (Nouveau franc).

1995

200FR
Gustave Eiffel
1832-1923
Ingénieur, industriel



1959

10NF
Armand Jean du Plessis
de Richelieu
1585-1642
ecclésiastique
et homme d'État



1994

500FR
Marie Curie
1867-1934
Physicienne et chimiste

Pierre Curie
1859-1906
Physicien et chimiste



1959

500NF
Jean-Baptiste Poquelin
"Molière"
1622-1673
Comédien dramaturge



1992

50FR
Antoine de St Exupéry
1900-1944
Ecrivain, et aviateur



1959

100NF
Napoléon Bonaparte
1769-1821
Empereur



1981

200FR
Charles de Secondat
"Montesquieu"
1689-1755
Ecrivain, philosophe



1959

50NF
Henry de Bourbon
"Henry IV"
1553-1610
Roi de France



1980

50FR
Quentin de la Tour
1704-1789
Peintre



1980

20FR
Claude Debussy
1862-1918
Compositeur



1959

5NF
Victor Hugo
1802-1885
Ecrivain, poète



Avant la mise en service des nouveaux francs le 1er janvier 1960 et afin de familiariser les français avec la future monnaie, les billets étaient édités avec les anciens et nouveaux francs.
C'est le 27 décembre 1958 sous la présidence de Charles de Gaulle que fut décidée la création d'une nouvelle monnaie "franc lourd". C'est le ministre des finances Antoine Pinay et l'économiste Jacques Rueff qui furent chargés d'instaurer les nouveaux francs

1972

10FR
Hector Berlioz
1803-1869
Compositeur



1957

5000F
50NF
Henry de Bourbon
"Henry IV"
1553-1610
Roi de France



1968

500FR
Blaise Pascal
1623-1662
mathématicien
philosophe



1955

10000FR
100NF
Napoléon Bonaparte
1769-1821
Empereur



1966

5FR
Louis Pasteur
1822-1895
Scientifique en microbiologie



1953

1000FR
10NF
Armand Jean du Plessis
de Richelieu
1585-1642
ecclésiastique
et homme d'État



1964

100FR
Pierre Corneille
1608-1684
Poète, dramaturge



1949

5000FR
Recto
Couple de divinités
A gauche Pomone
A droite Amphitrite
Verso
Couple de divinités
A gauche Mercure
A droite Minerve



1963

10FR
Voltaire
1694-1778
Ecrivain, philosophe



1946

50FR
Recto
Le Verrier
1811-1877
Astronome, Mathématicien
Verso
Dieu Neptune



1945

500FR
François René de
"Chateaubriand"
1768-1848
Ecrivain
Homme politique



1945

100FR
Recto
Jeune paysan
Verso
Personnages symbolisant la mer.



1943

5FR
Berger et Femme coiffée
Représentation de la région d'Agen



1942

20FR
Recto
Pêcheur sur fond du port de Concarneau
Verso
2 bretonnes près du calvaire de Penmark.



1942

1000FR
Recto
Déesse Déméter
Verso
Mercure
à gauche, Dejanire, et
Atlas
à droite, Cerbère, Hercule et Minerve



EN MATIERE DE NUTRITION (M Meiffren)



Les aliments anti-cancer

Faites circuler



1
L'ail



3
Les oignons



2
Les Choux et le Brocoli



4
Les fruits rouges



5
Le curcuma



8
Le thé vert



6
La tomate



7
Les poissons contenant des omégas 3



9
Les noix

DES ALIMENTS À REMPLACER



SODA



EAU



PAIN BLANC



PAIN COMPLET



PÂTES BLANCHES



PÂTES COMPLÈTES



RIZ BLANC



RIZ COMPLET



BONBONS



FRUITS



CHIPS



OLÉAGINEUX





Les bienfaits des herbes aromatiques

ANETH ANXIOLYTIQUE	BASILIC ANTIBACTERIEN	SAUGE SOULAGE LES BOUFFÉES DE CHALEUR
CIBOULETTE FAVORISE LA CIRCULATION DU SANG	CORIANDRE PIEGE LES METAUX LOURDS	PERSIL DIURETIQUE ET DEPURATIF
ORIGAN STIMULANT	MENTHE ANTISEPTIQUE ET TONIFIANTE	THYM TRAITE LES TROUBLES RESPIRATOIRES

www.lasantedanslassiette.com

Les bienfaits des salades

FEUILLE DE CHENE RICHE EN VITAMINES ET MINERAUX	MÂCHE RICHE EN VITAMINES ET EN OMEGA 3	EPINARDS RICHES EN CALCIUM ET MAGNESIUM
PISSENLIT STIMULE ET APAISE LE FOIE	LAITUE RICHE EN ANTIOXYDANTS	CRESSON BENEFIQUE POUR LA SANTE DES YEUX
BATAVIA RICHE EN MINERAUX	ROQUETTE ANTIOXYDANTE	ENDIVES RICHES EN FIBRES ET VITAMINE B9

www.lasantedanslassiette.com

5 règles pour une vie meilleure:

COLONEL DUDU FILS Inspiration

	Moins de viande		Plus de légumes
	Moins de sucre		Plus de fruits
	Moins de conduite		Plus de marche
	Moins de soucis		Plus de sommeil
	Moins de colère		Plus de rire

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ COLORÉ !

	BLANCS	→	BONS POUR LE COEUR
	VERTS	→	ANTI-ANÉMIQUES
	JAUNES	→	RICHES EN DOPAMINE
	ORANGES	→	STIMULENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
	ROUGES	→	PRÉVIENNENT CERTAINS CANCERS
	VIOLETS	→	LUTTENT CONTRE LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES

www.lasantedanslassiette.com

BUVEZ DE L'EAU AU BON MOMENT AFIN D'EN OPTIMISER SES EFFETS.

- 2 verres d'eau au réveil pour tout l'organisme.
- 1 verre d'eau avant le repas pour la digestion.
- 1 verre d'eau avant la douche pour la pression sanguine.
- 1 verre d'eau avant d'aller se coucher réduit les risques de crise cardiaque et d'AVC.

N'HÉSITEZ PAS À PARTAGER.



UN ANTI-DEPRIME NATUREL ?



Les noix de cajou contiennent du tryptophane, un acide aminé essentiel qui aide à réguler l'humeur, améliore le sommeil et réduit le niveau de stress, d'anxiété et de dépression.

DES ALIMENTS PÉRIMÉS MAIS ENCORE MANGEABLES !

YAOURT



JUSQU'À 3 MOIS
APRÈS LA DATE LIMITE

LAIT



JUSQU'À 2 MOIS
APRÈS LA DATE LIMITE

FROMAGE



JUSQU'À 2 SEMAINES
APRÈS LA DATE LIMITE

CHOCOLAT



JUSQU'À 2 ANS
APRÈS LA DATE LIMITE

CONSERVES



PLUSIEURS ANNÉES
APRÈS LA DATE LIMITE

SURGELÉS



PLUSIEURS ANNÉES
APRÈS LA DATE LIMITE

PRODUITS SECS



PLUSIEURS ANNÉES
APRÈS LA DATE LIMITE

MIEL



NE SE PÉRIME
JAMAIS



Des épices qui guérissent

<p>Cumin: anticancéreux.</p> 	<p>Gingembre: calme la nausée.</p> 	<p>Thym: soulage la toux.</p> 
<p>Romarin: améliore la mémoire.</p> 	<p>Muscade: abaisse la tension artérielle.</p> 	<p>Basilic: lutte contre le rhume</p> 
<p>Curcuma: combat l'inflammation.</p> 	<p>Cannelle: contre le diabète type-2.</p> 	<p>Clous de girofle: soulage la douleur de l'arthrite.</p> 
		<p>Ail: réduit le cholestérol.</p> 

LEI SOURNETO DEI VILAGE

(Les blagues du village)

L'ARGÈNS

Souto lou roucas, lou sourgènt
De Sihoun, s'escapo Argèns ;
De Barjòu, la noto es salado.
Castèu-Verd a sa frescour
De l'autinado de Valoun Sourn,
A Courrens la luno es pescado,
Mountfouart, Carce an bello vido,
Élei, qu'an Argèns liquide,
Caràmi, lei Douis Aigo, Brès,
Sian en ribo dóu Tourounet,
Lorgue emé soun Toumbarèu,
Argèns fa aqui soun Sant Miquèu,

Pèr ana dins l'estubadisso
De Vidauban ; au Muei s'enrichisse
De Flourièio, l'Aio e d'àutrei riau ;

Parti d'aqui anara siau,
Lous Arc, Puget, Rocobruno
Soun pas aqui pèr de pruno
Élei l'an bèn escoundu
Bord que li soun asseta sus ;
Mai de tóutei lei plus richard,
Freju, jiton Argèns à la mar.

L'ARGENS

Sous le rocher, la source
De Seillons, s'échappe l'Argens
De Barjols, la note est salée.
Châteauvert a sa fraîcheur
Le dôme de verdure du «Vallon Sourn»,
A Correns la lune est pêchée,
Montfort, Carcès ont belle vie,
Eux qui ont l'Argens liquide
Le Caramy, les Deux Eaux, Brès
Nous sommes au bord du Thoronet,
Lorgues avec sa chute d'Entraygues,
L'Argens y disparaît à St-Michel sous
terre

Pour aller dans le brouillard
De Vidauban ; au Muy il s'enrichit
De la Florièye, de l'Aille et d'autres
cours d'eau ;

A partir de là, il se calmera,
Les Arcs, Puget-sur-Argens,
Roquebrune
Ne sont pas là pour des prunes,
Eux ils l'ont bien caché
Puisqu'ils y sont assis dessus ;
Mais de tous, les plus riches,
Ce sont les gens de Fréjus ; eux ils
jettent l'Argens à la mer.

Poème écrit par Claude Coste de Carcès, traduit en français par Jean-Luc Domenge (*mise à jour 05/05/2023*)

Poème proposé par Christiane et Jacques Faluomi pour insertion dans le Fil d'Argent.

👏 **FIN** 👏