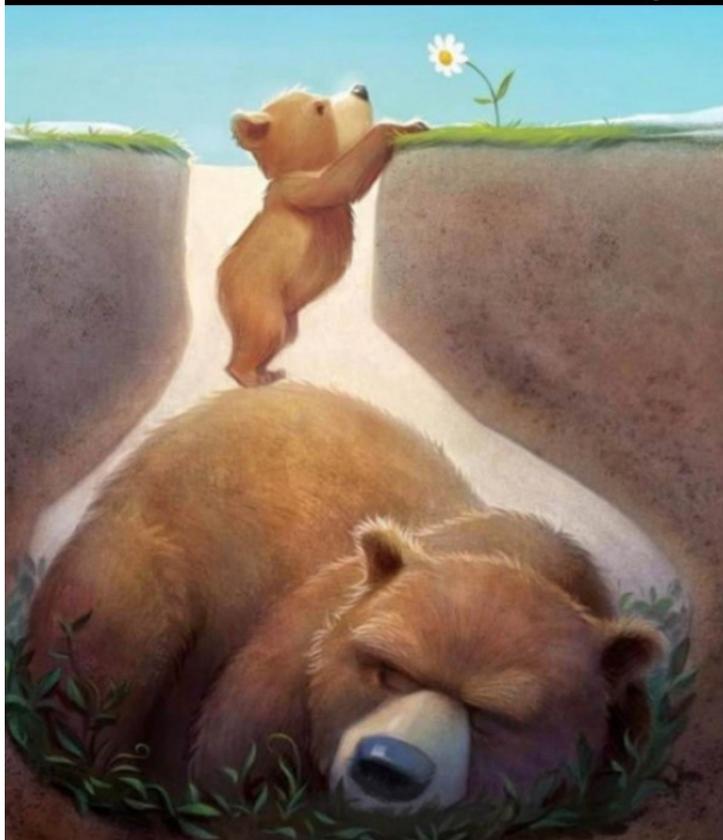


**Maman, le printemps est déjà là !
Il est temps de se lever...**

rigolotes.fr



Oui, rire c'est bon! rigolotes.fr

Sommaire

Rappel

Dont info prochaine AG

Commission Sorties et voyages

Les Bons Plans / A vos agendas

Revue de presse – sites internet

Derniers liens utiles ou pratiques

Lei sourneto dei vilage et Pour rire un peu

Sudoku

2024
FIL D'ARGENT
N° 36

**ARCAPCA
AMICALE DES
RETRAITES DU
CREDIT
AGRICOLE PCA**

Le Fil d'Argent est un moment de partage

Message à arcapca@free.fr

Une idée ?

Une question ?

Une remarque ?

Une suggestion ?

Envoyez un message à arcapca@free.fr et Participez à nos échanges !

- N'hésitez pas à nous faire partager vos expériences, vos bons plans.
- Un article, un livre même seulement un lien. Tout est apprécié.
- Vos idées pour de futures sorties ou voyages.

Vous l'aurez compris toutes vos suggestions sont les bienvenues. Merci à ceux qui participent déjà...

- **Mise à jour coordonnées :** Restez joignables et continuez à recevoir nos informations, pensez à nous communiquer vos changements pensez à donner à minima votre mail (450 mails renseignés sur 532 adhérents) et votre téléphone portable c'est important de pouvoir vous joindre.

Signalez-le via l'adresse mail ou mieux ... mettez à jour sur le site d'Initiativ'Retraite

<https://www.Initiativ-retraite.fr>

derniers documents parus ([dont bulletin d'adhésion](#))

Notre prochaine ASSEMBLEE GENERALE est programmée la journée du 16 MAI 2024 pour coller au mieux à l'année de référence.

Lieu : Le Billardier à Tourves (83). Les convocations partiront début avril 2024.

- **Site CSE (Comité Social et Economique)** <https://www.cecapca.fr>

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

Vous trouverez la marche à suivre pour y accéder sur votre site page « Partenaire et lien dont accès au site du CSE-CA-PCA » rubrique « les immeubles ».

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 souhaitée ou du départ en voyage.*

<https://www.initiativ-retraite.fr/amicale-des-retraites-du-credit-agricole-provence-cote-dazur-06-04-83/cse-pca-voyages-immeubles>

DERNIERES INFOS DU CSE

- Jean Pierre ICART nommé secrétaire du CSE

COMMISSION SORTIES ET VOYAGES

MODALITES

Membres de la commission voyages 2024 : Marie Jeanne Chignoli – Michèle Galtier - (06) - Anne Marie Mirande Collomb - Jacques Sauvaire Jourdan (04) - René Roux (83) - Michel Meiffren expert

Commission sorties et voyages – Sorties départements début 2024

04 : BANON 19 janvier 2024

Visites chocolaterie-confiserie LEBLANC, Librairie du Bluet, repas au Restaurant des Voyageurs -

Une nouvelle aventure attendait les 23 jeunes adhérents 04 de l'ARCAPCA : la haute Provence de BANON.

Par un matin gris et froid d'hiver – 19 janvier 2024 – 21 adhérents s'étaient donné rendez-vous au parking des Prés Combaux à Manosque pour retrouver le car qui les emmena à Banon.

Deux participants arrivèrent directement de Saint André les Alpes.

Nos aventuriers étaient attendus à la confiserie-chocolaterie LEBLANC installée à l'entrée de Banon, dans un bâtiment éco-construit classé HQE (Haute Qualité Environnementale : construction en bois, haute isolation, panneaux solaires, toit végétalisé, etc...).

Afin d'expliquer le savoir-faire artisanal et d'entrevoir toutes les étapes nécessaires à la confection des chocolats, pâtes de fruits, pâtes à tartiner, fruits secs enrobés de chocolat, un sas vitré a permis de voir librement les confiseurs s'affairer sur les turbines en cuivre, les fondoirs à chocolat, les étuves de séchage, les broyeurs et les lignes d'enrobage. 20 personnes travaillent dans l'entreprise à l'année.

Après ces explications, eut lieu la dégustation des différents produits dans la grande boutique attenante aux ateliers de fabrication. Nos aventuriers firent également quelques achats gourmands.



l'atelier de fabrication



dans la boutique d'usine



La journée continuait...

Le cariste les emmena au restaurant des Voyageurs, sur la place du village de Banon, où le maître des lieux, Cyril SOUETRE, les accueillit chaleureusement en les conduisant à leur table. Le déjeuner, très festif et succulent, se déroula dans une grande convivialité. Le dessert, une omelette norvégienne maison, fut flambé devant notre table ! Une photo mémorable !



Jacques et le fromage de Banon



Après ces agapes, nos aventuriers se rendirent à la librairie Le Bleuet. Le libraire, Marc GAUCHERAND, les accueille devant la librairie et les invita à gagner la salle de conférence et d'exposition.



La librairie du Bleuet où le libraire nous accueille avec la lecture d'un court texte

Pendant près d'une heure, le libraire présenta la librairie du Bleuet : son histoire, et le travail de rayonnement culturel mis en œuvre par l'équipe actuelle :

- 120 000 livres en librairie
- 14 personnes travaillent dans la librairie
- 365 jours d'ouverture de 10h à 19h
- 1^{ère} librairie française en milieu rural
- récompensée en juin 2023 par le trophée « librairie année 2023 ».

La devise du Bleuet « donner vie au lieu, faire vivre le livre » conduit à

- des rencontres-réceptions d'auteurs : une rencontre par semaine
- les auteurs viennent du monde entier
- des expositions de photographies, d'œuvres diverses
- des accueils pour les enfants (tout particulièrement pendant les vacances scolaires)
- de nombreuses animations avec une communication dans tous les médias
- et une inventivité de tous les instants !

Le Bleuet étant passé, en son temps, à la Grande Librairie chez Bernard PIVOT, est devenu une librairie-phare.

Aux termes de son intervention, Marc GAUCHERAND a répondu à toutes les questions.

Puis, nos aventuriers se sont dispersés dans la librairie, se sont perdus au milieu des livres, sont allés à la découverte des coins et recoins de la librairie, sont allés rêver au cœur des livres....

Chargés d'ouvrages, ils regagnèrent le car pour prendre le chemin du retour à Manosque ; et pour d'autres leur voiture pour rentrer à St André.

Ce fut une belle journée gourmande et culturelle.

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

Commission sorties et voyages – voyages et sorties 2024.

SORTIE A SETE - le mercredi 27 mars 2024 Anne Marie et Jacques en charge.

- La grande fête des traditions maritimes, « ESCALE A SETE » du 26 mars au 1^{er} avril, revient tous les deux ans dans le premier port de pêche français. Plus d'une centaine de bateaux, dont les plus beaux gréements de France et du monde, accostent en cœur de ville. Défilés prestigieux des équipages, visite des bateaux traditionnels, cuisine des produits de la mer, chants de marins, conférences, expositions et animations gratuites sont au programme d'un des événements les plus attendus du printemps.
- descriptif
- <https://www.tourisme-sete.com/escale-a-sete-2024-fete-des-traditions-maritimes-sete.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DCK2IylW-ag>

SORTIE A DOLCE ACQUA - le vendredi 12 avril : René et Gabrielle en charge.

- Découvrir le village médiéval de **DOLCE ACQUA**, le plus ancien pont et aussi le plus grand et leur histoire. Visites guidées et entrées aux sites
- Journée confirmée avec 47 participants inscrits au 17 mars (liste sur le site après authentification)

Merci pour votre enthousiasme.

Les inscriptions supplémentaires devraient pouvoir être prises jusqu'à fin mars max et dans la limite de 50 inscrits.

A ce jour pas d'arrêt à Nice donc Draguignan et piscine St Laurent du Var sont les arrêts retenus.

Tous les inscrits ont reçu confirmation inscription dont liste, le débit en compte se fera autour du 07 avril.

SELECTIONS 2024

- **LOISIRS (journée - rendez-vous sur place principalement)**
- **CALANQUES DE CASSIS** – 1^{ère} semaine septembre 2024. Gilles Couston et Marie Jeanne en charge

Dans le cadre des sorties à la journée notre association organise 1^{er} semaine de septembre (dates) sans doute en semaine une sortie d'une journée à Cassis. L'objectif ? Découvrir, ou faire pour ceux qui connaissent, du kayak de mer dans cet endroit splendide. L'organisation est en train de se mettre en place mais pour lever le voile ce serait : encadrement par des professionnels. Aller /Retour en covoiturage, repas tiré du sac et possibilité, pour ceux qui ne souhaitent pas en faire, de se balader dans ce si beau coin. Bref passer une journée conviviale dans un site magnifique en bord de mer.

Réfléchissez, on revient vers vous au plus vite avec tous les détails

○ **MASSIF ESTEREL - Le Jeudi 02 Mai 2024.** René et Michel en charge

Option vélo VTT. Location de vélo si besoin, accompagnateur prévu

Option randonnée. René ou Michel encadreront la randonnée

Pique-nique à votre charge, sera pris en commun entre les vététistes et les randonneurs

Une fois le parcours validé, toutes les informations seront communiquées, n'hésitez pas vous tenir informés via notre site.

○ **LES CHEMINS DE PAGNOL – Le Jeudi 23 Mai 2024.** Marie Jeanne en charge
Sortie accompagnée par guide

Randonnée «Souvenirs de l'enfance» le jeudi 23 mai 2024

Explorez les collines chères à Marcel Pagnol, encore habitées par les aventures qu'il y vécut enfant pendant les vacances d'été de 1904 à 1910, et qu'il romança en une célèbre trilogie une cinquantaine d'années plus tard.

Sac au dos, nous partirons à la rencontre du Vallon de Passe-Temps et de la Bastide Neuve, la maison des vacances, tout en découvrant les plantes les plus typiques de la garrigue provençale et en admirant les sommets du Taomé et du Garlaban. Au détour du chemin des Bellons, après le village de La Treille, vous apercevrez la maison natale de Lili le "petit frère des collines" de Marcel.

Enfin nous pourrons finir par un passage au cimetière où Pagnol repose, non loin de ses amis et des membres de sa famille.



La Bastide Neuve

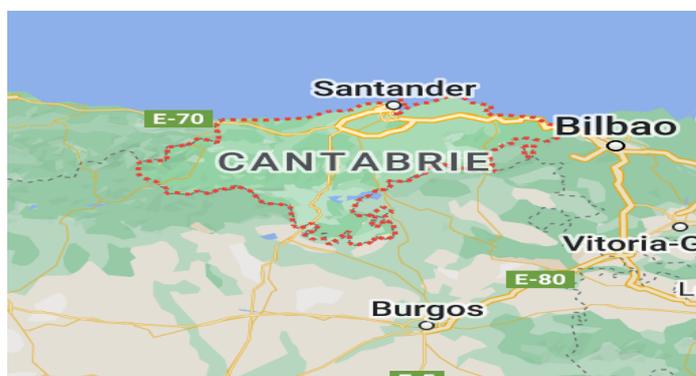


Village de la Treille



Vallon Passe-Temps

- **MOYENS ET LONGS SEJOURS > 1 nuit.** (2 sorties dans une année - une par semestre)
 - **La CANTABRIE - 11 au 16 Octobre 2024 - ARCAPCA**



Avec le concours des transports Peirani

Découvrez l'un de nos coups de cœur... Une région d'Espagne, peu connue, loin du tourisme de masse, une destination nature... Une région posée entre montagnes et océans...

Jour 1 : Votre ville – Irun

Départ le matin en direction du Pays Basque Espagnol. Déjeuner libre en cours de route. Dîner et logement.

Jour 2 : Santander

Petit-déjeuner et départ pour Santander. Le matin, visite de la ville, élégante dans une baie, qui réunit un ensemble de nobles édifices dans un éblouissant cadre naturel. Découverte de sa fameuse plage El Sardinero, de sa promenade maritime et de la péninsule La Magdalena. Déjeuner tardif. L'après-midi, *balade en petit train* dans le Parc du Palais de la Magdalena, au cœur de la presqu'île.

Puis continuation vers votre hôtel. Arrivée en fin d'après midi. Dîner et logement.

Jour 3 : Comillas et le «Palais del Sobrelano» - Santillana del Mar - Soirée dansante

Petit-déjeuner et départ avec votre guide journée pour une excursion à Comillas où se succèdent manoirs, tours et édifices aux airs modernistes dont "El Capricho" de Gaudí, le *palais néogothique de Sobrellano* (entrée incluse), et l'université pontificale.

L'après-midi, visite guidée de Santillana del Mar, ville classée et notamment de sa collégiale d'art roman du 12ème siècle. Retour à l'hôtel. Dîner, soirée dansante et logement à l'hôtel.

Jour 4 : Les Pics de l'Europe - Téléphérique du Cirque de Fuente Dé

Petit-déjeuner et départ avec votre guide journée pour une excursion journée dans le massif des Pics de l'Europe, le plus élevé de la Cordillère (2648 m). Découverte des gorges creusées par les torrents et des défilés impressionnants qui cohabitent avec les hauts sommets dentelés et enneigés. Visite du Monastère de Santo Toribio. Déjeuner au restaurant. L'après-midi montée en téléphérique au Cirque de Fuente Dé. Temps libre. Retour à l'hôtel, dîner, soirée dansante et logement.

Jour 5 : San Sebastian

Petit-déjeuner, départ pour San Sebastian. Visite guidée de la ville baignée par les eaux de la mer Cantabrique, à l'embouchure de la rivière Urumea, San Sebastian doit une grande partie de sa célébrité à sa rade, la baie de la Concha, encadrée par deux éminences rocheuses, les monts Igeldo et Urgull, véritables balcons naturels d'où l'on appréhende une grande partie de la cité, l'océan et les paysages vallonnés des environs. San Sebastian compte sur la présence de nombreux monuments Déjeuner et continuation du trajet.

Installation à l'hôtel, dîner et logement.

Jour 6 : Retour vers votre ville.

Petit-déjeuner et retour vers votre ville. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée dans la soirée.



Sont inclus :

- Le transport en autocar grand tourisme
- Le logement en chambre double en hôtel 3 étoiles et 4 étoiles
- La pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 6
- Les boissons (1/4 de vin et eau aux repas + les cafés aux déjeuners).
- Les visites et excursions prévues au programme

Un guide tous les jours sur place

Les entrées : Petit Train Magdalena/Palais de Sobrellano/ Téléphérique de Fuente Dé/ Collégiale Santillana/ Capricho de Gaudi

Ne sont pas inclus :

Les déjeuners des jours 1 et 6

Le supplément chambre individuelle : 235 € (nombre limité) Les Assurances Assistance Rapatriement

Annulation : 25 € Toutes les prestations non mentionnées

PRIX PAR PERSONNE :

Base 45 Payants : 645 €

Base 40 Payants : 664 €

Base 35 Payants : 689 €

Base 30 Payants : 722 €

Arrêts pour ramassage :

- Le bus partira de Contes.
- Arrêt à Saint Laurent du var et puis suivant les personnes inscrites, possibilité d'arrêts supplémentaires à proximité d'aires d'autoroutes.
- Pour les inscrits du 04 et 83, suivant le nombre d'inscrits nous ferons notre maximum pour organiser un transport autre (Mini bus, Uber...) vers les aires d'autoroutes les mieux adaptées pour un arrêt.

Restez mobilisés ... Toutes les idées sont bienvenues et étudiées pour les années suivantes.



LES BONS PLANS. - A VOS AGENDA

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

IDEES DE SORTIES :

➤ **LA GROTTTE DU LAZARET. Nice**

Un incontournable bien sympathique après une balade dans le vieux Nice, passer par le port, puis longer le bd Franck Pilate ou réserver un bon restaurant, (La réserve par exemple). Visite guidée une demi-heure. Entrée gratuite. Mieux vaut réserver. <https://grottelazaret.departement06.fr/grotte-du-lazaret-9179.html>

➤ **HOTELS DES VENTES. Ouverts à tous**

Vous pouvez passer un bon moment, regarder de jolies collections et aussi y découvrir des objets insolites. C'est l'occasion de voir de près certaines œuvres ou objets avant la mise aux enchères. Si vous souhaitez

enchérir : soyez rapides ... pensez aux frais qui se rajoutent .

CANNES. <https://www.cannes-encheres.com/>

- **HEBERGEMENTS INSOLITES de cab'ânes dans les arbres et maisons des Hobbits dans le Var (83780 Flayosc)** au cœur d'un élevage d'ânes miniatures et autres animaux. Comment passer un bon moment en famille. Pour en savoir plus : <http://www.cabanesduvaron.com/>



Si vous êtes fan de la Comté et des Hobbits, vous serez séduits par le site, l'accueil, les hébergements insolites décorés avec recherche, les énigmes à résoudre en famille ou entre amis pour trouver le « Précieux », les cachettes secrètes ... et le parc avec ses animaux un réel bonheur pour les petits et les grands.

- **REVUE CINEMA – Mars 2024 : Michèle Galtier**

« *IL RESTE ENCORE DEMAIN* »:

Sortie du film le 13 mars 2024



Ce film sorti en Octobre 2023 en Italie, a été vu par plus de 5 millions d'Italiens et a suscité de nombreux débats.

C'est un film en noir et blanc où s'enchaînent violences conjugales et remarques misogynes, mais il est devenu l'archétype du succès populaire. Le film parle de Delia, mère de 3 enfants, mariée à Ivano, vivant à Rome dans le 2^e moitié des années quarante. La ville est partagée entre l'espoir né de la libération et les difficultés matérielles engendrées par la guerre qui vient de s'achever. Ivano est autoritaire et violent et Delia suit une routine morose, ponctuée des seuls moments plus légers avec sa meilleure amie, jusqu'à l'arrivée d'une mystérieuse lettre qui va permettre d'imaginer un avenir meilleur pour beaucoup de personnes.

L'actrice-réalisatrice, plus habituée aux comédies et shows télévisés, a ramené un public très hétérogène de cinéphiles, mais aussi plus populaire et même politique. Le film dérange donc le patriarcat poussiéreux de l'Italie et se rapproche des mouvements anti-féminicides de ces derniers mois.

Certains cinémas vont proposer la diffusion du film le 8 mars, avant sa sortie, pour la Journée de la Femme, en France.

La réaction du public français est en attente !

Mon avis : c'est un film très intelligent. Le noir et blanc rend hommage au grand cinéma italien. Mais il est moderne avec la musique très rock et très humoristique. On ne peut rien dire sur cette fameuse lettre mystérieuse parce que c'est le fil rouge du film et le deus ex machina pour la surprise de la fin du film.

➤ Les expos et autres sorties

○ Monaco - « Pagnol le Monégasque » Avril 2024.

Un hommage à « Pagnol le Monégasque » en avril parallèlement aux hommages organisés en France, le Souverain a souhaité associer la Principauté aux commémorations du 50^e anniversaire de la mort de Marcel Pagnol.

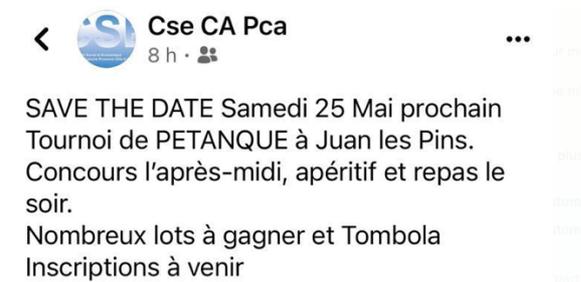
16 avril : Table ronde, projection, représentations théâtrales...

Les célébrations monégasques s'étaleront sur trois jours.

<https://pagesmonaco.com/2024/01/29/monaco-rend-hommage-a-marcel-pagnol/>

<https://lagazettedemonaco.com/actualites/art-culture/un-hommage-a-pagnol-le-monegasque-en-avril>

○ TOURNOI DE PETANQUE organisé par le CSE. 25 MAI 2024. JUAN LES PINS



The image shows a screenshot of a social media post from a group named 'Cse CA Pca'. The post is in French and announces a pétanque tournament on Saturday, May 25th. The text includes: 'SAVE THE DATE Samedi 25 Mai prochain', 'Tournoi de PETANQUE à Juan les Pins.', 'Concours l'après-midi, apéritif et repas le soir.', and 'Nombreux lots à gagner et Tombola Inscriptions à venir'. There are also some small icons and a '...' menu icon visible in the screenshot.



○ Musée Henri Matisse – du 14/02/2024 au 27/05/2024

<https://www.musee-matisse-nice.org/fr/exposition/?period=soon>

Formes libres. <https://www.musee-matisse-nice.org/fr/exposition/formes-libres/>

○ Monaco. Exposition Turner. Le sublime héritage - du 06/07/2024 au 01/09/2024.

Insatiable voyageur, peintre de la lumière, " personnage " le plus marquant de la génération d'artistes anglais qui a radicalement transformé la tradition de la peinture de paysage durant les premières années du XIX^e siècle.

<http://www.impressionniste.net/turner.htm>

Billets prévente jusqu'au 30/06 avec la visite guidée 17€

<https://montecarloticket.com/0526/fChoixSeance.aspx?idstructure=0526&EventId=1224&request=QcE+w0WHSuCzWDnDWpkYGsQqYDsJea2rbr1u4HUuYtxIJU3s+ndrVmKwxTIYtpYsZrCWRcvC5TJNd2Wj5++TA=&yyymm=202407>

➤ Ne pas oublier

- Notre prochaine **ASSEMBLEE GENERALE** est programmée la journée du **16 MAI 2024** pour coller au mieux à l'année de référence.

Lieu : Le Billardier à Tourves (83). Les convocations partiront début avril 2024.

- **Vacances scolaires 2024 - 2025 :** <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A17114?xtor=EPR-100>

REVUE DE PRESSE – SITES INTERNET

➤ COTE FAMILLE

Manger local : la plateforme « fraisetlocal » pour trouver des produits frais et des produits locaux , en vente directe près de chez vous. <https://agriculture.gouv.fr/la-plateforme-fraisetlocalfr-pour-trouver-des-produits-en-vente-directe-pres-de-chez-vous>

➤ COTE JARDIN / PLANTES - FRUITS ET LEGUMES –

***Tetradium danielii** Bon pour les abeilles. Bon pour la nature. Cet arbre à miel est l'un des **meilleurs arbres mellifères** afin de rétablir ou maintenir la biodiversité dans son jardin. Apprécié pour sa floraison odorante et pour son feuillage luxuriant. Il est encore assez rare en France.

<https://www.jardiner-malin.fr/fiche/larbre-a-miel.html> merci Gilbert.



*Avec le printemps **c'est le retour des hirondelles.**

Elles pèsent environ 20 gr mais ont parcouru plus de 5000 km en vol.

Elles ont traversé le désert du Sahara. Elles ont traversé la mer Méditerranée sans même faire de pause. Elles se sont battues à travers les turbulences et les vents de tempête ... Et tout ça pour venir reproduire juste dans ce coin de notre maison, sous le toit. Une seule hirondelle peut consommer jusqu'à 850 mouches et moustiques par jour. Si nous avons la chance d'accueillir un nid de cette espèce dans notre milieu

familial, le couple pourrait tuer environ 1700 mouches et moustiques par jour. Il n'y a pas d'insecticide plus efficace et écologique. Faisons-les se sentir les bienvenues, elles nous ont choisis.

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/centre-val-de-loire/les-hirondelles-sont-de-retour-mais-en-grand-danger-comment-les-protger-2748030.html>



➤ LECTURES SUR UN ALIMENT L'OLIVE ET SON HUILE



(*Olea europaea* L. subsp. *europaea* var. *europaea*)

Un des plus anciens fruits cultivés. Avec une longévité exceptionnelle, l'olivier mesure généralement entre 3 et 7 m et peut mesurer jusqu'à 15 mètres de haut.

Les olives vertes sont cueillies lorsqu'elles ont atteint leur taille normale et juste avant qu'elles changent de couleur. Les olives noires sont cueillies lorsqu'elles sont mûres.

Immangeables telles quelles, car elles contiennent un hétéroside très amer, l'oleuropéoside, qui irrite le système digestif. Elles doivent donc macérer et subir divers traitements qui diffèrent selon les régions et dépendent aussi de la variété.

Les olives peuvent se conserver un an dans un contenant scellé

- Au sel : donne des olives ridées avec une saveur fruitée et légèrement amère. Se conserve moins longtemps

- A l'eau : eau bouillie avec du sel, et du vinaigre (ou pas), de l'ail sec, du thym sec, de l'origan sec. Etc Il se forme une peau au-dessus de l'eau. C'est normal
- La méthode grecque ne s'applique qu'aux olives noires.

Principaux constituants	fraîches	sèches
Eau	74%.	0%
Matières azotées		
Matières grasses.	14%	58%
Matières extractives	8%	32%
Cellulose		
Cendres		

Nombreux sels minéraux (phosphore, soufre, potassium, magnésium, calcium, chlore, fer, cuivre, manganèse, carotène, vitamines A, B, C, E

Valeur calorique 224 calories ou 100g ; celle de l'huile 900 calories.

L'olive noire : contient du fer

L'olive verte et olive noire (plus digeste) :

Propriétés : laxatives, apéritives, cholagogues (facilite l'évacuation de la bile). Draineur hépatique et biliaires

L'huile d'olive :

Il faut entre 4 kg et 10kg d'olives pour faire un litre. Les apporter au moulin, vous payez au kg d'olives pesées.

Au top lorsqu'elle est fraîche, l'huile ne se bonifie pas avec le temps.

L'huile d'olive faite avec des fruits mûrs sont les plus riches en vitamines.

Le fruité. D'après l'AFIDOL (Association française interprofessionnelle de l'olive) : « on appelle fruité l'ensemble des caractéristiques gustatives d'une huile d'olive. »

Le goût des huiles est influencé par le terroir, la variété d'olives, le climat. Mais le fruité dépend du fabricant.

- Le fruité vert

On obtient un fruité vert avec des olives récoltées dès le début de la saison et pressées très vite, dans les vingt-quatre heures.

En France, ces huiles sont produites en Haute Provence, dans le Gard, mais la patrie du fruité vert est l'Italie - plus particulièrement la Sicile et la Toscane.

- Le fruité mûr

Pour un fruité mûr, les olives sont récoltées bien mûres et bien noires et pressées immédiatement après cueillette.

Ces huiles proviennent de Nyons, du pays niçois et de Ligurie.

- Le fruité noir

Les olives sont stockées sans aération quelques jours dans des caisses où elles fermentent légèrement avant d'être pressées.

Ce processus donne une huile au goût assez proche de l'olive noire. Il y a des fans qui la comparent à un excellent vin doux.

Quelques moulins de la vallée des Baux de Provence ou du pays d'Aix perpétuent la tradition.

Les gastronomes avertis conseillent d'avoir plusieurs huiles dans nos placards et de faire des essais. Le kit de base comprend une huile douce « à tout faire », plus une Grecque capiteuse au fruité noir, une Espagnole ardente et un peu amère au fruité vert et une Italienne pulpeuse et fleurie au puissant fruité mûr.

Mais rien ne vous empêche de tester une Corse envoûtante et délicate, une robuste Tunisienne ou une surprenante Sud-Africaine.

L'huile d'olive est aussi la star de la cuisine moléculaire qui en fait même des puddings. Le chef Grant Achatz de l'Alinea de Singapour explique que la combinaison du chocolat avec l'huile d'olive fruitée et des grains de sel est parfaite mais que ce n'est pas une création moléculaire. C'est une invention catalane qui date de la fin de la Seconde Guerre mondiale. Le chocolat était rationné. Donc pour le savourer pleinement, les Catalans faisaient fondre un carré de chocolat qu'ils tartinaient sur une tranche de pain avec quelques gouttes d'huile d'olive et un peu de sel. Lorsque la science a pris les choses en main, on a découvert pourquoi les saveurs du chocolat se marient parfaitement avec l'huile d'olive. Certains chocolats sont fruités, d'autres noisettes, certains sont plus amers, d'autres plus doux. Idem pour l'huile d'olive. Certaines variétés sont plus ou moins amères, plus au moins poivrées, fruitées ou florales.

Et ces saveurs font un excellent complément à celles du chocolat.

Et apparemment le sel ajoute de la texture, modère le sucré et accentue les saveurs du chocolat et de l'huile d'olive 28

Les huiles d'olive au goût fruité mûr sont des filles douces et délicates qui séduisent les poissons, viandes blanches, volailles, pâtes fraîches, risottos, pommes de terre et potirons. Les gourous des fourneaux l'associent à la glace à la vanille et à l'ananas aux épices.

Les huiles d'olive au goût fruité vert sont ardentes et un peu amères, et adorent tout ce qui est cru ou presque : carpaccios et tartares, poissons vapeur ou en papillote, légumes crus ou au wok, salades et le fromage de chèvre frais. Elles sont à l'aise dans la cuisine asiatique. Les apôtres de la nouvelle cuisine les font virevolter dans les salades d'agrumes.



Les feuilles de l'olivier sont également utilisées : (tisane) astringentes, hypotensives et hypoglycémiantes, antidiabétiques

LIENS UTILES OU PRATIQUES

PELE MELE

- **Le père Lachaise.** <https://m.youtube.com/watch?v=j0B-ckQEsgQ>
- **Une statue d'Hercule** découverte en fouillant les égouts de Rome
<https://www.tf1info.fr/culture/italie-une-statue-d-hercule-retrouvee-dans-les-egouts-de-rome-2246368.html>
- **Le kintsugi** entre art et spiritualité. <https://universdujapon.com/blogs/japon/kintsugi>
- **AIRBUS.** ATHOS A350. Les coulisses du tournage. film capté à partir d'un avion caméra français TBM 700 DAHER, embarquant un système de caméra innovant gyro-stabilisé.
<https://www.youtube.com/watch?v=huM2hPUoOv4>
- **YOGA** 3 erreurs d'alignement en yoga et comment les éviter
<https://www.youtube.com/watch?v=g2lctE3hB7U>

Pensez à boire chaud (thé, infusion, bouillon...) pour éviter les courbatures qui peuvent être résultats du travail

- **QUIZ.** <https://www.laculturegenerale.com/quiz-organe-a-laide-de-sa-fonction-anatomie/>
- **Anti gaspi intelligent.** En Haute Vienne, la SPA et les gendarmes ont pris une belle décision : les couvertures d'usage unique utilisées en garde à vue seront désormais réemployées pour tenir chaud aux animaux abandonnés et recueillis par le refuge.. de quoi inspirer d'autres lieux en France.

RETROUVEZ LES BONS REFLEXES SUR NOTRE SITE

- **Le QUISHING.** Attention aux QR CODES. <https://www.blogdumoderateur.com/arnaque-qr-code-methode-quishing/>
- **Naviguer sur internet** tranquillement – déjouez les pièges des fraudeurs en adoptant les bons réflexes.
- **Hameçonnage.** <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A17150?xtor=EPR-100>
- **Gardez la maîtrise de vos données d'identité** <https://france-identite.gouv.fr/>
- Sur 10 sites web consultés, un consommateur est traqué plus de 4000 fois. Soyez vigilants. Ne faites pas vite et n'acceptez pas tout. Prenez le temps de paramétrer les autorisations au coup par coup.

La Cnil a sanctionné :

- Yahoo Emea limited. 10 millions d'€ d'amende pour ne pas avoir respecté le choix des internautes qui refusaient les cookies sur son site, et ne pas avoir permis aux utilisateurs de sa messagerie de librement retirer leur consentement aux cookies

- Amazon France logistique : 32 millions € pour avoir mis en place un système de surveillance de l'activité et des performances des salariés, excessivement intrusif, ainsi que vidéosurveillance sans information et insuffisamment sécurisée.

- [Les contrôles de la CNIL en 2024](#)

En 2024, une partie des contrôles de la CNIL vont se concentrer sur les données des mineurs, les fichiers liés aux Jeux Olympiques et Paralympiques, les tickets de caisse dématérialisés et programmes de fidélité, ainsi que le droit d'accès des personnes.

- **Je ne suis pas une data**
https://www.jenesuispasunedata.fr/?utm_medium=email&utm_source=ldm&utm_campaign=ldm20240210&at_medium=email&at_emailtype=retention&at_campaign=ldm20240210
- **Séniors numériques** des tutos par des séniors pour des séniors
<https://www.youtube.com/channel/UC0HwhJy1v7m1kawp7UGEFjA/videos>

**LA LÉGENDE DE L'ÂNE VOLANT
DE GONFARON**

Pour présenter la petite histoire qui va suivre en provençal et en français, il est nécessaire d'expliquer pourquoi les ânes volent à Gonfaron. Le lien ci-dessous vous explique la légende.
La légende de l'âne volant de Gonfaron - Fondation d'Entreprise du Golf de Vidauban pour l'Environnement (fondation-plainedesmaures-environnement.fr)

LOU MÈRO DE GOUNFAROUN	LE MAIRE DE GONFARON
<p>Encienamen, à Gounfaroun, qu'es quiha amoundaout din lei couelo, din lou Var, quand venié la fèsto de sant Aloi fasien vouela un ai. Metien lou paoure ai su d'un roucas, li plantavon uno cano trooucado aou tapanàri e cade Gounfarounen, cadun soun tour, venié li boufa dedin per fin de lou gounfla que vouelesse miés. L'an que l'agué 'no tant bello recordo de castagno, la sant Aloi vengudo, si quihé l'ai su lou roucas e moussu lou Mèro counvidè tout Gounfaroun à veni li boufa aou couou.</p> <p>Quand fougùè arriba aou tour doou Mèro, qu'èro ista lou beou darrié, aquestou si virant doou caire de seis amenistra que venien de boufa, li faguè coumo acò :</p> <p>- Meis enfant, en ma qualita de moussu lou Mèro, pouèdi pa bouta moun mourre mounte cadun a mes lou sieou !</p> <p>Su d'acò tirè la cano de l'emboutaire de l'ai, la revirè, la li plantè mai e si metè à boufa coumo un troumpetaire !</p>	<p><i>Autrefois, à Gonfaron, qui est perché là-haut dans les collines du Var, quand venait la fête de saint Éloi on faisait voler un âne.</i></p> <p><i>On mettait le pauvre âne sur un rocher, on lui plantait une canne trouée dans le derrière et chaque Gonfaronnais, chacun à son tour, venait y souffler dedans afin de le gonfler pour qu'il vole mieux.</i></p> <p><i>L'année où il y eut une si belle récolte de châtaignes, au moment de la saint Éloi, on monta l'âne sur le rocher et monsieur le maire invita tout Gonfaron à venir lui souffler au cul.</i></p> <p><i>Quand il fallut arriver au tour du Maire, qui était resté le beau dernier, celui-ci, se tournant vers ses administrés qui venaient de souffler, leur fit ainsi :</i></p> <p><i>- Mes enfants, en ma qualité de Maire, je ne peux pas mettre ma bouche [littéralement : mon museau] là où chacun a mis la sienne !</i></p> <p><i>Cela dit, il tira la canne de l'entonnoir de l'âne, la retourna, la lui enfonça de nouveau et se mit à souffler comme un joueur de trompette !</i></p> <p>Version écrite par Lou Galoi Sartanié</p> <p>Avec l'aimable autorisation de Jean Luc DOMENGE, auteur du livre : Pierres, Trésors et Dragons</p>

Les petites pensées de Maurice Douay



♥ Un conte oublié. Voici le conte le plus court que tu n'aies jamais lu ♥

Il était une fois une jeune fille qui demanda à un garçon s'il voulait se marier avec elle.

Le garçon lui répondit "Non!".

Dès lors la jeune fille vécut toujours heureuse, sans laver, ni cuisiner, ni repasser pour personne, en sortant avec ses amies, en flirtant avec qui elle voulait, en travaillant et dépensant son argent comme elle le voulait.

FIN

(Le problème c'est que depuis que nous sommes toutes petites, on ne nous a jamais raconté ce conte. Et ils nous ont bien mis dans la mouise avec cette histoire de prince charmant !)

Celle là ne restera pas longtemps à la poste - Quelle répartie !

Un prix pourrait être attribué à cette guichetière d'un bureau de poste parisien pour son élégance et son humour !

Cette guichetière se trouvait face à une longue file de clients mécontents, lassés d'attendre pour pouvoir enfin déposer un chèque, retirer un chéquier ou envoyer du courrier.

C'est alors qu'un client excédé, se taillant un chemin jusqu'au guichet, jette son bordereau sur le comptoir et dit :

- *JE DOIS encaisser ce chèque TOUT DE SUITE !*
- *Je suis désolée, Monsieur. Je serai heureuse de vous aider tout à l'heure ; je dois d'abord m'occuper des autres clients, mais soyez sûr que votre tour viendra.*

Le client ne s'en laisse pas conter. Il crie très fort de manière à ce que tout le monde l'entende :

- *EST-CE QUE VOUS SAVEZ QUI JE SUIS ?*

Alors sans aucune hésitation, la préposée se lève et s'adresse à tous les clients présents :

- *Puis-je avoir votre attention s'il vous plait ? Sa voix résonnant dans tout le bureau. Nous avons au guichet un client qui NE SAIT PLUS QUI IL EST. Si vous êtes en mesure d'aider cette personne à trouver son identité, nous vous prions de bien vouloir l'en informer, merci.*



FA 36 SOLUTION SUR NOTRE SITE <https://www.Initiativ-retraite.fr>

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

**Vous lisez un livre ou article intéressant, détonant, curieux ?
Vous avez une information utile ?**

**N'oubliez pas de nous les transmettre pour partage
arcapca@free.fr**

♥ A bientôt ♥