



# La Plume d'Or

*Edition du mois d'octobre 2024*

*L'heure d'hiver est là !*

## **Ce mois-ci, on change d'heure !**

Dans la nuit du 26 au 27 octobre, a eu lieu le changement d'heure. En effet, nous voilà désormais passés à l'heure d'hiver.

Les jours raccourcissent, la nuit tombe vite... Cette période est, pour la plupart d'entre nous, difficile.

N'ayant pas le choix que de l'accepter, autant s'instruire un petit peu à ce sujet ! Voici donc, ci-contre, quelques lignes pour en apprendre un peu plus sur le changement d'heure.



## **LE SAVIEZ-VOUS ?**

- C'est Benjamin Franklin qui a inventé le concept !

L'un des pères fondateurs des Etats-Unis, inventeur du paratonnerre et du poêle à bois, mais aussi du concept des pompiers volontaires et de la bibliothèque de prêt, a émis l'idée pour la première fois en 1790 : pour faire des économies d'énergie, il préconisait d'aller se coucher plus tôt après avoir soufflé les bougies.

Une idée qui allait à l'encontre de ses intérêts, puisqu'il était le fils d'un marchand de chandelles et de suif. L'anecdote prouve la grandeur du personnage, qui a par ailleurs affranchi "ses" esclaves en 1772, un siècle avant l'heure puisque l'esclavage ne sera aboli officiellement aux Etats-Unis qu'en 1865.

(Source : Site presse 7x7)

# *Ce mois-ci aux Blés d'or :*

## *\*Un défilé d'Halloween par les enfants de l'école maternelle de Saint-Baldoph*

Le vendredi 18 octobre, en matinée, ce sont de nombreux petits monstres, fantômes, sorcières ou encore citrouilles et dinosaures qui sont venus nous rendre visite à l'EHPAD. Un très beau défilé des enfants et une distribution de bonbons ont clôturé cette matinée en beauté !



## *\*Restitution de la résidence artistique de Maria LANDGRAF*

Le samedi 5 octobre au matin, Maria Landgraf (artiste du LBO Centre d'art) nous a proposé une magnifique restitution de sa résidence artistique aux Blés d'Or.

Un très beau moment partagé avec plusieurs habitants, membres de familles, membres du personnel et personnes extérieures à l'EHPAD. Merci beaucoup, Maria :

## *\*Sortie au bal à la salle polyvalente de Barberaz*

Le samedi 5 octobre a eu lieu un bal avec la troupe du Quadrille d'Elsa. Ce bal a fait suite à celui de l'EHPAD qui a eu lieu le 28 septembre dernier. Mme Piggio est sortie à cette occasion avec Julie, animatrice. Un moment riche en partage, sourires, et bien évidemment en danse !





### ***Blague de Christian EJARQUE***

C'est l'histoire d'un jeune français, en âge d'être mobilisé, qui se retrouve dans une tranchée pendant la guerre de 14-18.

Dans la tranchée d'en face, il voit un casque à pointe sortir. Il vise, il tire... « Manqué » !

La guerre se termine.

En 39, il est à nouveau mobilisé. Il se retrouve dans une tranchée, entre les lignes Maginot et les soldats allemands.

Dans la tranchée ennemie, il voit un casque sortir... Il vise, il tire... « Manqué » !

La guerre se termine.

Avec sa femme, il va à Paris.

Ils remontent les Champs-Élysées, quand un grand gaillard s'approche de lui, et lui prenant les mains, lui dit avec un fort accent allemand : « Fou m'afez beaucoup manqué ! »

### ***RECETTE DES ROCHERS NOIX DE COCO***

#### **Ingrédients pour une dizaine :**

- 3 blancs d'œufs + 1 pincée de sel
- 175 grammes de sucre
- 200 grammes de noix de coco râpée

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 15/20 minutes Th.4 ou 170°**



#### **Recette :**

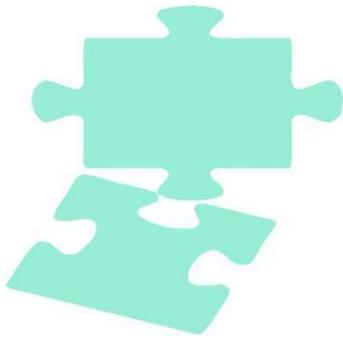
Au batteur électrique, battez blancs, sel et sucre dans un petit bol au bain-marie ; jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, mais encore coulant.

Ajoutez la noix de coco.

Formez des boulettes, grosses comme un œuf ou des rochers. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient blonds mais pas secs

***Recette de Mme STECKLER***

## A vos méninges



**Pourquoi les sumos sont-ils forts en blague nulles ?**

Parce qu'ils n'ont pas peur de se prendre un gros bide.

Par M<sup>me</sup> BOUVRET

## Devinettes

**-Je suis la seule chose où aujourd'hui arrive avant-hier. Que suis-je ?**

Le dictionnaire.

**-A quelle question on ne peut jamais répondre oui ?**

« Est-ce que tu dors ? »

**-J'ai un chapeau mais pas de tête, j'ai un pied mais pas de chaussures, que suis-je ?**

Un champignon

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### **Le chat noir**

*Dans les superstitions, en France, croiser un chat noir est un signe de malchance.*

***C'est le contraire en Angleterre ! Le chat noir est signe de chance.***

***Pourquoi ? Car avant la bataille de Waterloo, Napoléon aurait croisé un chat noir. Bataille gagnée par les anglais, ceux-ci ont alors associé la chance au chat noir tandis que les français, ayant perdu, y ont associé la malchance***

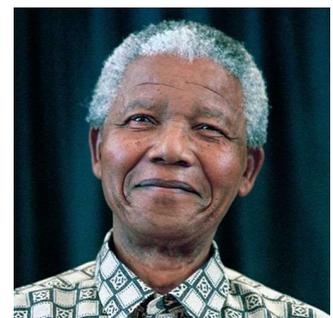
## De qui est cette citation ?

*Réponse à la question du dernier numéro:*

**La citation:**

**« JE NE PERDS JAMAIS, SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS. »**

***Est une citation de Nelson Mandela !***



## SUDOKUS DU MOIS DE SEPTEMBRE

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

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

### Conseils:

#### **Que faire au jardin en novembre ?**

\*Plantez les arbres fruitiers rustiques (groseillers, framboisiers, etc...) et les protéger du gel.

\*Nettoyez les massifs en enlevant toutes les tiges sèches.

\*Faites une dernière tonte de la pelouse. Après celle-ci, entretenir la tondeuse, nettoyer les lames pour l'année prochaine.

\*Récoltez les derniers légumes racines.

\*Ramassez les feuilles et déposez-les sur le compost ou sur le potager



### Rions un peu...

Lucas est à table avec sa mère et son père. Soudain, il dit à sa mère :

-Maman ! Il y a....

-Chut, Lucas ! Tu sais bien que l'on ne parle pas à table !

A la fin du repas, la maman de Lucas lui dit :

-Voilà, maintenant, tu peux parler.

-Je voulais te dire qu'il y avait un asticot dans ta salade...

## **Recette du filet mignon de porc à la moutarde**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

**-1 filet mignon de porc (600 à 700 grammes environ)**

**-500 g de champignons en boîte**

**-40cl de crème fraîche**

**-1 bouillon de légumes**

**-25 cl de vin blanc sec**

**-Moutarde à l'ancienne**

**-Huile d'olive**

**-Beurre**

### **Recette:**

Coupez le filet mignon en morceaux. Dans une cocotte, mettez le mélange huile et beurre et faites-y dorer la viande.

Retirez les morceaux de la cocotte et jetez le surplus de gras. Déglacez avec le vin blanc, le bouillon cube, le jus des champignons et la crème (2/3 du pot)

Tartinez le filet mignon de moutarde et remettez-le dans la cocotte avec les champignons.

Laissez cuire environ 30 minutes, à feu très doux.

En fin de cuisson, ajoutez le reste de crème, salez et poivrez. Vous pouvez accompagner ce plat avec du riz.

***Bon appétit !!***



***Recette de Mme STECKLER***

## ***Le renard roux*** **(Article rédigé par Elisabeth, bénévole)**

Voici un joli petit canidé aux couleurs de l'Automne, qui a un joli poil roux fourni avec du blanc sous le ventre et la gorge. Son museau est fin et ses oreilles sont assez grandes avec un peu de noir au bout. Sa queue est longue et très touffue.

Il est appelé renard roux ou renard commun. Il lui était donné l'appellation de goupil au moyen âge. Cette dernière n'est plus utilisée de nos jours.

Il pèse entre 6 et 8 Kg environ. Il a une alimentation variée et est assez opportuniste. Il peut donc manger des petits mammifères, des oiseaux, des poissons, des batraciens, des invertébrés, mais aussi des fruits, des céréales, des champignons.

Dans les villes, où on peut le croiser, il mange des déchets trouvés dans les poubelles, de la nourriture pour animaux domestiques etc.

Le renard s'accouple vers janvier / février. La femelle est gestante de 50 à 53 jours.

Le renard utilise, en général, un ancien terrier de blaireau par exemple ou autre animal pour élire domicile.

La femelle va mettre au monde de 3 à 5 petits environ. Les renardeaux ne sortiront que vers l'âge de 2 mois pour jouer et prendre le soleil sans s'éloigner trop de l'ouverture du terrier. Au moment des sorties, la femelle surveille et prévient dès qu'il y a un danger. Dans ce cas, elle émet une sorte d'abolement fort et les petits rentrent rapidement dans le terrier.

Ils ne seront indépendants que vers 4 mois, mais ils resteront en général dans le terrier familial jusqu'à l'automne.



***Renard (Photo google)***



***Femelle renard et ses renardeaux (Photo google)***

Le renard est très important dans l'écosystème (même si, parfois, il fait quelques dégâts dans les poulaillers). En effet, sa présence jusqu'en milieu urbain permet de réguler les populations de rongeurs.

Il faut également savoir, qu'en mangeant les rongeurs qui sont souvent porteurs de tiques, il permet à son petit niveau de lutter contre la transmission à l'humain de la maladie de Lyme.

Quant à la rage, il faut savoir qu'elle est éradiquée en France depuis 2001.



***(Photo google)***

Le renard roux joue aussi un rôle dans la dissémination d'espèces végétales, puisque dans ses excréments, on trouve des graines de fruits et baies non digérées. Ces dernières vont pouvoir ainsi se ressemer en terrain propice.



***Crotte de renard. On voit bien ici,  
la présence des graines.***

***(Photo Google)***

**Anniversaires du mois d'octobre 2024 :**

**\*Mme MORANDY, le 7 octobre**

**\*Mme PARNET, le 13 octobre**

**\*Mme PILLET, le 15 octobre**



## **Entrées, mois d'octobre :**

**\*Mme ROCCA-SERRA, le 3 octobre**

**\*Mme PECCOUX, le 23 octobre**

*Cette édition a été réalisée grâce à :*

**Journalistes, Pigistes et chroniqueurs** : Mme STECKLER, Mme BOUVRET, Mme REVERDY, M. ROUSVILLE,  
Mme EJARQUE, MME PECCOUX, Julie, Audrey