QUELQUES MANIÈRES DE TABLE

Rappelez-vous de ne pas utiliser pas votre couteau pour manger de la salade, des œufs, du pain, du poisson, des pâtes et des pâtisseries. Ne posez pas vos couverts sur la table après les avoir utilisés. Le code est subtil : si vous n'avez pas fini de manger, rangez vos couverts parallèlement sur votre assiette pour qu'ils indiquent "quatre heures moins vingt"; si vous avez fini, vos couverts indiquent "quatre heures vingt". La fourchette dents vers le haut, le couteau le côté coupant de la lame tourné vers la fourchette.

Avant de passer à table, l'heure à laquelle arriver pose problème. Chez nous, le quart d'heure de courtoisie a toujours cours: ne vous présentez pas à 20h comme on vous l'a dit, mais un quart d'heure plus tard, avec une bonne bouteille dans le cadre de relations amicales, ou en ayant fait envoyer des fleurs dans l'après-midi, cela évitera à votre hôtesse de devoir chercher un vase !

En Suisse et aux Pays-Bas, rigueur oblige, gardez-vous d'être en retard par rapport à votre invitation ou votre réservation ! Sinon vous risquez de devoir chercher une autre table ! En Grèce ou en Espagne au contraire, faites-vous bien préciser l'horaire auquel vous devez vous présenter car en arrivant à midi pour le déjeuner, vous risquez d'incommoder vos hôtes et d'attendre qu'il soit 14 heures pour que le repas commence !

En Grande-Bretagne, tout est sens dessus dessous! Non seulement nos voisins roulent à gauche mais ils ont aussi d'autres habitudes à l'inverse des nôtres. Si en France, on vous demande de garder vos mains sur la table quand vous n'êtes pas en train de manger, vous devez en terre anglo-saxonne les garder sur vos genoux. Les fourchettes et les cuillères seront également posées à l'envers, à savoir pointes en l'air, (l'inverse de ce que l'on fait en France)

Au Maghreb, vous serez peut-être amenés à manger avec les mains : il est conseillé de se servir de la main droite et de toujours féliciter vos hôtes pour la qualité du repas.

En Asie, et notamment en Inde, ne soyez pas surpris : roter à table est très bien vu! Au contraire, il serait assez mal perçu que vous refusiez un plat... goûtez à tout même en petite quantité et laissez en un peu dans votre assiette quand vous avez terminé pour ne plus être resservi !

En vrac, quelques livres et quelques sites

Pour les adultes:

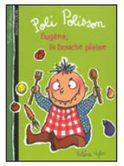
- **Politesse, savoir-vivre et relations sociales** de Dominique Picard, Puf, coll. *Que sais-je?, 9€*
- **Pourquoi la politesse?** Le savoir-vivre contre l'incivilité, de Dominique Picard, *Ed. du Seuil, 16€*
- **Le goût de la politesse,** Petit précis des bonnes manières à l'usage du vaste monde de Bertrand Buffon, *Ed. Baladéo, 8€*
- **On se fait la bise?** Le guide international des bonnes manières, *de Mark McCrum, Seuil-Histoires des mœurs, Gallimard, La Pléiade.*
- **Le bonheur de séduire**, l'art de réussir au XXI siècle Nadine de Rotschild, *Robert Laffont*

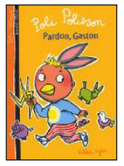
Pour les enfants:

- **Le petit mot magique,** d'Edouard Manceau, *Ed. Milan, 6,50€ dès 1 an.*

- **Bonjour, Merci, Au revoir,** d'Andreï Ousatchev, Ed. Nordsud, *9,90€, dès 3 ans.*
- **Quatre petits albums de la collection Poli Polisson,** de Valérie Nylin, *Ed. Bayard jeunesse:*
  - Benoît dit Côa,
  - Edmée, s'il te plaît,
  - Eugène la bouche pleine
  - Pardon Gaston

  3,99€ chaque, dès 4 ans.





- **Un jeu:** *www.quizzbiz/quizz*
- **Site:** *www.bottin-mondain.fr* *www.chine-informations.com*

BIEN SE TENIR AU RESTAURANT

Voici quelques conseils pour se sentir à l'aise tant entre amis au bistro que dans un établissement sélect.

COMMENT SE PLACER?

Si vous êtes invité(e) avec d'autres personnes par un(e) a mi(e), c'est à la personne qui invite de placer ses commensaux. Dans une réunion informelle, il faut se rappeler que l'invité d'honneur prend le meilleur siège. La banquette, plus confortable, et offrant la meilleure vue sur la salle est considérée comme la place la plus agréable.

COMMENT SE COMPORTER AVEC LE SERVEUR ?

Au bistro du coin, vous vous servez vous même de la carafe d'eau et vous gardez vos couverts pour le rosbif-purée. Mais dans un établissement de standing, où on compte un serveur pour trois clients, vous ne bougez pas le petit doigt. C'est au(x) serveur(s) de soulever la cloche qui garde le mets au chaud.

Cela fait d'ailleurs un joli moment car tous les plats doivent être présentés en même temps !

Le serveur remplira votre verre vide, ramassera les miettes sur la table, vous proposera un café.

Il vous suffit de fermer le menu pour qu'il vienne prendre votre commande, et de mettre vos couverts à 16h20 pour qu'il retire votre assiette et ramasse les miettes sur la table. A ne pas faire: héler le serveur, faire de grands gestes ou utiliser la langue des signes pour signifier que vous demandez l'addition.

COMMENT GÉRER LE DÉLICAT MOMENT DE L'ADDITION ?

Lors d'un repas informel, le plus simple est de diviser le montant par le nombre de convives. Si l'un d'eux traverse une période difficile et a ostensiblement commandé les plats les plus économiques, le mieux est qu'il prévienne ses amis et le serveur au début du repas qu'il souhaite une addition séparée. Si vous n'avez pas pu résister et commandé du foie gras, proposez d'augmenter votre part. Dans un établissement de luxe, la carte muette (sans prix) est généralement réservée aux femmes, demandez simplement une carte en clair. Enfin, si vous êtes invité par un galant, continuez simplement la conversation, de son côté, il ne doit pas vérifier en détail ni commenter les prix !

LA NETIQUETTE : LES RÈGLES À RESPECTER DANS LES E-MAILS

L'importance de l'en-tête : Le sujet doit refléter le contenu de votre message. Les spams et les virus envahissent nos boîtes aux lettres, et c'est souvent grâce au texte figurant dans le sujet que l'on peut faire le tri. Un sujet trop vague risque d'être rejeté.

Pour débuter un mail : Un simple "bonjour" est souvent suffisant, mais il peut être remplacé par un "Madame, Monsieur" selon l'importance de votre interlocuteur.

Pour conclure un mail : La tradition épistolaire française nous a habitués à des formules de politesse longues et compliquées. Les courriers électroniques échappent à cette règle : un simple "cordialement" suffit dans la plupart des cas.

La signature : En se plaçant à la fin du message, elle joue le rôle bien utile de carte de visite en rappelant vos coordonnées à vos correspondants. La plupart des outils de messagerie proposent de l'inclure automatiquement. En général figurent votre nom, votre adresse postale, votre fonction et votre numéro de téléphone.

Quelques détails techniques pour envoyer vos mails :

- si vous souhaitez adresser une copie de votre mail à un second destinataire, il vous suffit d'inscrire l'adresse mail de celui-ci sur la ligne "Cc", qui signifie "Copie conforme" ;
- si vous souhaitez que les destinataires ne puissent pas voir quels autres destinataires ont reçu copie du message, vous pouvez utiliser l'option "Cci"- "Copie carbone invisible" ;

Les abréviations : Certains acronymes permettent d'abréger des messages : "svp" pour "s'il vous plait", "PJ" pour "pièce jointe", "bjr" pour "bonjour" ou encore "mdr" pour "mort de rire". Mais n'en abusez pas, tout le monde ne les connaît pas !

Attention à la taille des fichiers que vous envoyez : Tous vos interlocuteurs n'ont pas forcément de connexion haut débit, et le rapatriement d'un fichier lourd (par exemple des photos non réduites) peut mettre énormément de temps à s'ouvrir voire bloquer leur connexion Internet!

Il est impossible de rattraper un mail dès lors que vous avez cliqué sur la touche "envoyer" ! Alors vérifiez bien le contenu avant, et soignez votre orthographe.

Restez prudent quand vous parlez des autres : Il est très simple de retransmettre un courrier électronique aux personnes concernées.

La sécurité sur Internet n'est jamais garantie : L'envoi d'un mail peut être comparable à l'envoi d'une carte postale, à moins d'utiliser un logiciel de cryptage.

PORTABLE POLI

Dans le train, à table où après le cinéma, les usagers de téléphones mobiles doivent respecter quelques règles de bienséance élémentaire. Dix suggestions :

1. Pendant un repas Ne jamais déposer son téléphone allumé sur la table: c'est un affront que vous faites aux convives. L'attitude la plus polie consiste à l'éteindre ostensiblement avant le repas. Vous pouvez même joindre la parole au geste et dire "j'éteins mon appareil": c'est un signe de considération. Si vous attendez un appel vraiment important, il vaut mieux avertir votre entourage. Quand la sonnerie retentit, vous dites "excusez-moi" et vous vous retournez avant de répondre. Mieux: vous vous levez et faites en sorte que la conversation téléphonique soit aussi brève que possible. De retour à table, vous dites "excusez-moi". C'est le minimum.

2. Face à face Votre téléphone sonne alors que vous discutez en tête à tête avec quelqu'un. La politesse voudrait que vous rejetiez l'appel, mais cela n'est pas toujours possible. S'il n'y a vraiment aucune autre solution, alors excusez-vous, retournez-vous et répondez en proposant à votre correspondant de le rappeler un peu plus tard. Au cas où la conversation téléphonique se prolonge, éviter de regarder la personne qui attend. Rien n'est plus humiliant que de se retrouver face à quelqu'un qui vous observe en parlant à un autre.

3. Ça coupe Quand vous utilisez votre mobile, essayez toujours de prévenir une éventuelle rupture de réseau: "Je suis dans le train, si ça coupe je te rappelle plus tard." Après une interruption inopinée, rappelez, même beaucoup plus tard, en vous excusant.

4. Dans les transports publics Vous êtes assis, seul, dans un bus ou train. Votre téléphone sonne. Vous pouvez répondre, mais de grâce, ne parlez pas trop fort. Si vous vous trouvez face à quelqu'un qui hurle dans son mobile, montrez-lui que vous l'écoutez et acquiescez à la fin de ses phrases: vous verrez, il finira par baisser la voix.

5. En marchant N'oubliez jamais que votre voix est haletante quand vous téléphonez en marchant. Votre interlocuteur croira que vous êtes ému, que vous sanglotez ou que vous frôlez la crise de nerfs. Dites-lui que vous marchez, vous éviterez ainsi les malentendus.

6. "L'abonné mobile ne peut être atteint" Ne reprochez jamais, jamais, à un abonné d'avoir éteint son appareil. C'est son droit le plus strict. Laissez un message sur sa boîte vocale et demandez-lui de vous rappeler si nécessaire, mais évitez les messages du style "Qu'est-ce que tu fous? J'ai essayé de te joindre toute la journée". C'est impoli.

7. "T'es où?" Inévitable lorsqu'on appelle un ami sur son mobile: le "T'es où?" d'introduction. Préférez la tournure : "Est-ce que je te dérange?", qui provoquera souvent le même résultat: "Non: je suis dans le train/bus/aéroport/dans la file pour acheter les billets". C'est plus poli. Car s'il ne veut pas préciser sa localisation, le correspondant pourra au moins choisir de ne pas répondre.

TOUT LE MON DE SEMBLE D'ACCORD, LA POLITESSE, CA S'APPREND !

LA POLITESSE SELON WIKIPEDIA. L'une des choses les plus importantes que vous devez savoir est que nous (la communauté Wikipédia existante) avons établi quelques règles de savoir-vivre.
Les participants viennent de différents pays et de différentes cultures, ils ont des points de vue très différents et peuvent ne pas parler la même langue que vous. En traitant les autres et leurs avis avec respect et dans un esprit de non-violence, nous pourrons collaborer avec plus d'efficacité dans la construction de l'encyclopédie qu'est Wikipédia.

1 les grands principes

- Lorsque l'on croise un aîné sur un trottoir étroit, on lui laisse le passage en quittant le trottoir.
- Dans les lieux publics, notamment dans la rue, on ne crache pas.
- Le vouvoiement marque la politesse d'un interlocuteur envers une personne inconnue ou plus âgée.
- Les enfants ne doivent pas interrompre leurs parents lorsqu'ils parlent.
- On ne dérange pas une personne quand elle est en communication téléphonique.
- On doit retenir une porte battante à la personne qui passe juste derrière soi.
- On se doit de manger proprement et silencieusement.
- Il convient d'être ponctuel et de répondre promptement aux invitations et sollicitations.

La ponctualité est aussi un art consommé, c'est l'art d'arriver au rendez-vous juste à temps pour s'indigner du retard de l'autre ! (internet)
Dans les transports en commun, on se doit de proposer sa place assise à une personne plus âgée, une femme enceinte, les invalides de guerre ou civils, les enfants en bas âge. Les Japonais ont ajouté quelques recommandations

2 les relations homme-femme

On tient la porte à une personne du sexe féminin.

- Dans un escalier, les hommes passent toujours devant les femmes : à la descente pour retenir une femme si elle tombe, à la montée pour ne pas regarder ses fesses.
- En entrant dans un restaurant, un bar, ou un lieu public, un homme entre avant une femme pour contrôler l'ambiance générale de la salle, mais lui tient la porte ouverte une fois à l'intérieur.
- On appelle " *mademoiselle*" une femme non mariée . On appelle " *madame* " les femmes mariées. Les hommes, mariés ou non, sont appelés " *monsieur* ".
- Après une soirée, un homme peut proposer à une femme de la raccompagner chez elle, mais il ne doit pas proposer de " *monter boire un dernier verre* ".

3 En voiture

On a coutume d'offrir la place à droite du conducteur.

- Pour un long voyage, proposer de participer aux frais (essence, péage) et de relayer le chauffeur.
- La nuit, discuter avec le chauffeur pour qu'il ne s'endorme pas.
- Ne pas mettre ses mains sur les yeux du conducteur pendant que l'on roule, histoire de rire (certains en sont " *morts de rire* ").
- Ne pas mettre les pieds sur le tableau de bord.
- Ne pas critiquer la conduite du chauffeur.
- Ne pas allumer la radio ou changer la station sans demander.
- Ne pas fumer sans demander.
- Ne pas insulter les autres automobilistes ; laisser ce soin au conducteur...(sic)

En cas d'accident avec une voiture en stationnement et si le conducteur est absent, laisser sa carte (et pas celle d'un autre) pour convenir du constat amiable.

COMMENT SE PRÉSENTER CORRECTEMENT À QUELQU'UN ?

Il y a quelques règles simples à retenir :

Lors d'une réunion officielle, voici les règles à respecter :
- On présente toujours l'homme à la femme
- On présente le plus jeune au plus âgé.
- On présente le simple citoyen au personnage important.

Lorsque l'on est présenté à quelqu'un, on répond :
- Ravi de faire votre connaissance ou simplement "Bonjour Monsieur (ou Madame)"

Mais en aucun cas on ne dira "Enchanté(e)", sauf si on est Merlin l'enchanteur. C'est familier...

Lorsqu'on se présente soi même :

Un homme dira simplement son nom : "Jean Dupont"
Mais en aucun cas on ne dira Monsieur Jean Dupont.
Une femme pourrait dire "Madame Jean Dupont".
La formule "Anne Dupont" est préférable.
Il est de bon goût quand vous présentez quelqu'un d'ajouter un petit détail sur la personne : préciser sa spécificité ou une chose qu'elle aime faire tout particulièrement, un voyage qu'elle a effectué récemment...

Pour résumer, retenez que l'âge l'emporte sur le sexe et que l'importance de la personne prime et sur le sexe et sur l'âge.

Si je veux me faire respecter par les autres, je dois d'abord être poli et respectueux envers eux.

J'vais t'apprendre la politesse, p'tit con – c'est le titre d'un ouvrage récent, c'est un cri du... coeur qu'on aimerait souvent formuler tel quel, parce que, c'est vrai, quoi, nom de nom, les gens qui vous bousculent et qui, non seulement oublient de s'excuser, mais en plus vous insultent, ça fatigue, sans même parler des gestes grossiers, du bruit dans les immeubles, des corps qu'il faut contourner pour gagner une entrée, ah, la jolie France qui fut si longtemps le pays même de l'exquise politesse, où est-elle passée, et que s'est-il passé, pour qu'on en soit là, à être obligé de répertorier la **"violence verbale"** comme délit possible, et, de façon générale, à se lamenter que les règles élémentaires du savoir-vivre paraissent aussi désuètes qu'une orthographe correcte ?... Pour éviter de tourner au vieux c..., il faudrait peut-être d'abord essayer de savoir ce que c'est, la politesse : est-elle immuable, est-elle indispensable, quelle est sa fonction ?
Commençons par le début, c'est-à-dire par une définition : la politesse est tout d'abord, selon le Littré, la **"culture intellectuelle et morale des sociétés"**. Puis la **"manière de vivre polie, non sauvage ni farouche"**, **"manière d'agir, de parler, civile et honnête acquise par l'usage du monde"**. Certes, mais être poli, c'est quoi ? C'est observer **"avec attention toutes les convenances de la société"**. C'est donc de toutes façons une contrainte, un apprentissage de codes. Et, comme tous les codes, la politesse a des règles variables, selon les temps et les lieux. Quand Brassens chantait, jadis, il choquait souvent : impoli, assurément. Aujourd'hui, il fait sourire. En revanche, quand NTM articule Nique la police, le duo se retrouve avec un procès : l'impolitesse devient affront, délit. On peut se demander si c'est vraiment très différent de l'inusable **"Mort aux vaches !"**, mais ce qui importe, comme toujours pour les codes, c'est le sens qu'on accorde à l'insulte : niquer est pire que mort aux...
Quand Gainsbourg arrivait ivre sur un plateau de télévision ; quand Coluche bafouillait obscène ; quand Bukowski, saoul perdu, tripotait le genou d'une consoeur à "Apostrophes", tous, ils bafouillaient la politesse élémentaire, ils n'observaient pas les **"convenances"**. Ces convenances qui ont longtemps permis à chaque catégorie sociale de faire preuve de **"distinction"** : si la politesse est, en France, quasi une affaire d'Etat, si aujourd'hui son absence est un **"problème de société"** – ce qui n'est pas forcément le cas ailleurs – c'est parce que la France telle qu'elle nous est familière, la France des clichés effectifs, du Grand siècle au Grand Charles, a inventé la politesse en même temps que l'Etat. Contre le désordre guerrier, contre l'anarchie des désirs individuels, pour une société peu à peu cohérente, les villes puis les rois ont oeuvré à mettre en avant des règles permettant de faire apparaître un homme-modèle, choisissant de maîtriser ses pulsions, désireux à la fois de n'être que rationalité et non instinct, et d'exhiber son appartenance à cette catégorie d'individus supérieurs, détachés de l'esclavage des passions, caprices, coups de sang, ou égocentrisme.

(www.Euro-langues.be)

LA POLITESSE, KESAKO ?

La politesse, du latin politus qui signifie uni, lisse, brillant, est définie par un code. Elle est un ensemble de règles acquises par l'éducation. Elle comporte une double finalité : faciliter les rapports sociaux en permettant à ceux qui en usent d'avoir des échanges respectueux et équilibrés ; faire la démonstration de son éducation et de son savoir-vivre.

La courtoisie : L'ancien français "corteis" est un dérivé de "cort", "la cour". Dans la société médiévale, son sens est à la fois social et moral. La courtoisie désigne les qualités d'élégance, de distinction, de savoir-vivre qu'on attend d'un " homme de cour ". Quelque peu supplanté au XVIIe siècle par son concurrent "civil, civilité", le mot "courtois" a longtemps été menacé de disparition. La langue française l'a conservé dans le sens de "civilité relevée d'élégance ou de générosité" (Littré), de "politesse raffinée". Une valeur que nos contemporains tentent de remettre au goût du jour. C'est ainsi qu'a été instituée la journée de la courtoisie en matière de circulation automobile.

- L'étiquette : La notion d'étiquette, résultant des pratiques à la cour de Louis XIV, est parfois dépréciée sous prétexte qu'elle paraît démodée et élitiste. C'est un ensemble de règles écrites, de comportements très précis et très stricts qu'on peut trouver dans des manuels de savoir-vivre, mais qui sont peu connus. On suit l'étiquette surtout dans des situations officielles spéciales (par exemple dans les ambassades françaises, les réceptions de personnalités politiques, le milieu de l'armée...)

QUE PENSENT-ILS DE LA POLITESSE?

" Le fond de l'élégance française, c'est de dire monsieur à tout le monde et monseigneur à personne.

Victor HUGO , (Faits et croyances , Œuvres complètes, Robert Laffont - Bouquins 1989)

Je suis toujours prêt à tutoyer, pourvu qu'on ne me tutoie pas.

Jean COCTEAU , (Journal (1942-1945), Gallimard 1989)

C'est s'investir d'une supériorité bien abusive que de dire à quelqu'un ce qu'on pense de lui et de ce qu'il fait. La franchise n'est pas compatible avec un sentiment délicat, elle ne l'est même pas avec une exigence éthique.

CIORAN , (De l'inconvénient d'être né (1973), Œuvres, Quarto Gallimard 1995)

La politesse rend le méchant plus haïssable parce qu'elle dénote en lui une éducation sans laquelle sa méchanceté, en quelque sorte, serait excusable. Le salaud poli, c'est le contraire d'un fauve, et l'on n'en veut pas aux fauves. C'est le contraire d'un sauvage, et l'on excuse les sauvages..

André COMTE-SPONVILLE, (Petit traité des grandes vertus, PUF 1995)

" Quand je croise un bossu, je me voûte légèrement, par délicatesse. "

José ARTUR , (Les Pensées, Le cherche midi éditeur 1993)

C'est fou ce qu'on peut perdre de temps à être poli ! J'ai fait le calcul pour la seule journée d'hier : soixante-dix-sept minutes de bla-bla futiles, de formules creuses, de platitudes hypocrites, de salamalecs anachroniques et d'amabilités désuètes sur dix heures de vie sociale.

Philippe BOUVARD, (Journal 1992-1996, Le cherche midi éditeur 1997)

Quel est le comble pour un professeur de musique?

Mettre des mauvaises notes !!

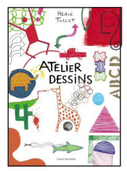
LIVRES

LIVRES ENFANTS

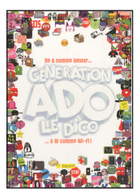
◀ **TU VERRAS** *de Nicolas FARGUES (Editions POL)* simple et très émouvant sur le sujet cauchemar de tous les parents : la perte d'un enfant. Le héros est un jeune père de 40 ans dont le fils de 12 ans meurt dans un accident du métro parisien.

◀ **QUI EST LE PLUS FORT ?** *Plus de 100 combats imaginaires – Justin HEIMBERG – Marabout – 10€* Livre idéal pour ceux qui aiment les discussions et controverses, ils y trouveront des arguments solides pour nourrir le débat. Thé ou café ? Carnivore ou végétarien ? Picasso ou Van Gogh ? Gandhi ou Mère Teresa ? le livre ou le film ?

◀ **PETIT HECTOR APPREND LA VIE** – *François LELORS – Ed. O. Jacob – 20€* C'est l'histoire d'un petit garçon, version moderne du petit Nicolas. Il prend des coups de poing à la récré, dessine des crottes de dinosaures, aime Amandine ... L'auteur du best seller LE VOYAGE D'HECTOR signe un nouvel ouvrage drôle, tendre et sage, à lire en famille.



◀ **ATELIER DESSINS** – *Hervé TULLET – Bayard Jeunesse à partir de 3 ans – 18€* Ce livre comporte 8 planches, 250 pochoirs, un carnet pour s'amuser des heures quand il pleut ou pendant les vacances. Dessin, découpage, coloriage..



◀ **GÉNÉRATION ADO – LE DICO** – *Ed. Bayard – 22€* Pas facile de répondre aux questions des ados sur l'acné, la contraception, le piercing ... Un dico joyeux et bien documenté à mettre entre leurs mains !!

LIVRES ADULTES

▶ **L'ENCYCLOPÉDIE DU CHOCOLAT** – *Flammarion – 35€* VALRHONA ouvre les portes de cet univers d'excellence à tous ceux qui partagent cette passion. Bible du chocolat, pédagogique, didactique, elle donne aussi les clés des techniques professionnelles du travail du chocolat et des recettes gourmandes.

◀ **XXIe SIÈCLE : 10 ANS DÉJÀ** – *Ed. Chronique* Les Editions Chronique proposent de revivre les dix années écoulées sous forme d'une Encyclopédie présentant, par ordre chronologique, les principaux évènements 2000-2010 (29€- 208 pages), d'un portefolio de 100 photos illustrant ces 10 ans (21€ - 176 pages) et d'un QUIZ de 100 cartes pour jouer en famille avec un livret réponses documentées (9,95€). De quoi réviser notre Histoire !

◀ **LES MÉMOIRES D'UN BÉBÉ** – *René-Jean BOUYER, Préface d'Aldo NAOURI – Editions J Cl. GAWSEWITCH – 30€* Le BEBE est passé en quelques décennies du nourrisson à l'enfant roi. L'auteur, historien, mais aussi père et grand-père, parcourt les grandes étapes de l'évolution de notre rapport au bébé. Couché sur le dos ou le ventre, biberon à la demande ou horaires fixes, langes ou couches, sein ou biberon, ... chaque époque a eu ses diktats suivis par des parents anxieux. Texte passionnant avec des photos savoureuses.

Quel animal a six pattes et se promène sur la tête ?

le pou

CÔTÉ CUISINE

Astuce: Cuire un artichaut en 5 minutes, c'est possible: il suffit de l'envelopper dans du film alimentaire et de le mettre 5 minutes au micro-ondes, puissance maximale. Attention à la vapeur en ouvrant !

Gulasch, *une recette d'Europe centrale, un dernier plat roboratif avant le printemps !*

Pour 6 personnes, préparation 30 mn, cuisson 40 mn à l'autocuiseur.

- 1,5 kg de boeuf à braiser coupé en cubes,
- 150 gr de lardons fumés
- 6 pommes de terre, 4 tomates, 3 poivrons (vert, jaune, rouge), 4 oignons
- 3 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, 1 cube de bouillon de boeuf,
- 1 cuillérée à café de paprika, 1 cuillérée à café de graines de carvi,
- 2 cuillérées à soupe de graisse d'oie ou d'huile, sel, poivre moulu

▼ Eplucher et émincer les oignons, peler et dégermer l'ail.

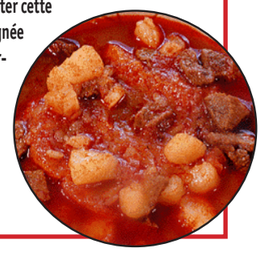
▼ Ebouillanter les tomates, les peler et les épépiner, hacher la pulpe grossièrement.

▼ Faire dorer les lardons, les retirer, faire fondre la matière grasse dans l'autocuiseur à feu vif, y faire dorer la viande, la réserver, enfin faire dorer les oignons. Lorsque ceux-ci sont dorés, tout remettre dans la cocotte. ▼ Ajouter la pulpe de tomate, l'ail, le cube de bouillon, le laurier, le paprika, le carvi.

▼ Fermer l'autocuiseur, faire mijoter 30 mn après la montée sous pression.

▼ Pendant ce temps, éliminer les graines et les cloisons des poivrons, les tailler en minces lanières. Eplucher les pommes de terre, les détailler en quartiers. Faites tomber la pression, ouvrir l'autocuiseur. Ajouter les pommes de terre, les poivrons. Refermer. Poursuivre la cuisson encore 10 mn sous pression.

Vous pouvez présenter cette gulasch accompagnée de crème aigre: verser 200 gr de crème fraiche dans une jatte et ajouter le jus d'un demi citron.



3 avenue des pages
mail: afv78110@yahoo.fr
Tél. 06 28 29 78 32
tarif cotisation 2011 : 19€

LE FLASH **COMITÉ ÉDITORIAL** Dominique Blaess, Christine Bertrand-Guiot, Jacqueline Chambe, maquette Florence Sesboué. Tirage 300 exemplaires

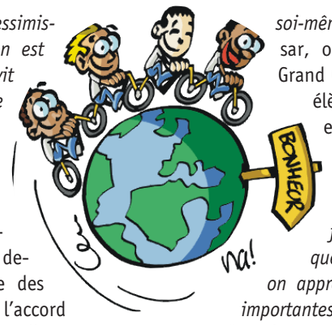
Flash Familles

Printemps 2011

Cahier Central thématique : LA POLITESSE N'EST PAS MORTE !

Un lycée de Forbach propose des cours de bonheur

Un professeur de lettres propose une heure hebdomadaire pour apprendre à "vivre mieux" en s'inspirant d'auteurs et d'artistes.



"On parle sans arrêt du pessimisme des Français, mais on est dans un pays où l'on vit quand même mieux que dans beaucoup d'autres "! relève Jean-Marie Malick. Ce professeur de lettres classiques du lycée Jean-Moulin, à Forbach (Moselle), a décidé de réagir : depuis deux ans, il donne des cours de bonheur. Avec l'accord de son chef d'établissement, il propose aux élèves volontaires de le retrouver pour une heure, le mercredi après-midi, avec un seul objectif : être plus heureux en s'inspirant de ceux qui l'ont été.

Au menu de ce jour de février, cette phrase d'Ernst Jünger : *"Ne permets pas que la vie devienne pour toi ordinaire". "C'est à nous de faire en sorte de ne pas laisser s'installer la monotonie"*, comprend Anaïs. *"Oui, mais attention, ce n'est pas ce qui est répétitif qui est gênant, c'est le fait de ne plus voir ce qu'il y a d'extraordinaire dans nos vies. Par exemple, vous avez la chance d'avoir un lycée en pleine verdure. Ou bien, quand vous buvez un Coca, prenez le temps de l'apprécier"*, explique le professeur. À la quinzaine d'élèves présents ce jour-là, installés en cercle, il conseille encore : *"Pendant deux à trois minutes chaque jour, prenez conscience de ce que vous avez."* Les auteurs, les artistes peuvent y aider. L'enseignant évoque ce tableau d'arbres en fleurs de Pierre Bonnard, un extrait musical de Peer Gynt, un texte de Montaigne sur "*la coïncidence avec soi-même*", cite Épicure, César, ou même le chanteur Grand Corps malade, qu'une élève lui a fait découvrir et dont il distribue cette fois-ci un texte.

Les lycéens sont sous le charme. *"C'est plus facile de se plaindre que d'être heureux. Ici, on apprend à voir les choses importantes"*, commente Alexiane. *"En plus ce prof est heureux, ça se voit"*, surenchérit Anaïs. Mais réussissent-ils, une fois sortis, à mettre en pratique ces préceptes ? Oui, assure Emérentienne. *"Je venais déjà l'an dernier, et ce cours a transformé ma vie. J'avais tendance à voir toujours les choses négativement. Je me sens maintenant plus heureuse". "En plus, c'est une super-ouverture en culture générale,* ajoute Nicolas, *ça peut nous aider pour la philo."*

Jean-Marie Malick n'a pas encore réussi à convaincre tous les élèves de sacrifier une partie de leur mercredi après-midi libre à l'apprentissage du bonheur. Il sait que la tâche sera longue. Mais à 63 ans, cet enseignant réputé atypique - il donne aussi des cours facultatifs de platt, le patois mosellan - n'a pas du tout envie de partir en retraite. À l'adresse des récalcitrants, il entame chacun de ses cours habituels par la formule désormais rituelle, que les élèves reprennent en chœur : *"Il est 8 heures et nous sommes heureux".*

(La Croix)

AGENDA

▶ **Mercredi 6 avril**
Croque-ciné, Cinéma Jean Marais, 14h30 Lili, la petite sorcière, film d'aventures. Après le dernier tour du magicien Hieronymus, la vieille sorcière Elvire décide de trouver une jeune sorcière pour la remplacer. Concours *"Concevez votre livre de sortilèges"*. A partir de 6 ans.

▶ **Vendredi 6 mai,**
Vite fait bien fait salon des Jumelages, 14h30 à 16h30. *Vous qui croyez être bonne en orthographe... ?* avec Brigitte Blanquart.

▶ **Mardi 10 mai,Déjeuner à la Fortune du Pot:** de 12 à 14h, Maison du Combattant *Comment ça marche?* Inscrivez-vous, avant le 5 mai, sur notre mail – afv78110@yahoo.fr- , ou en téléphonant à l'association 06 28 29 78 32, en précisant le plat, sucré ou salé, que vous apporterez.

▶ **Mercredi 18 mai,**
Croque-ciné, Cinéma Jean Marais, 14h30, *La mouette et le chat,* Une mouette élevée par un chat...A partir de 3 ans.

▶ **Dimanche 19 juin**
Fête de la Marguerite à partir de 15h jusqua épuisement des lots, *Opération Bulbes en stock.* L'association distribuera les bulbes des jardins de la ville. Il n'y en aura pas pour tout le monde !

▶ **Dimanche 11 septembre**
Brocante Nous afficherons les formulaires d'inscription et le réglement sur notre blog à partir du 7 mai . *Inscriptions au CIAV salle des conférences de 9 à 12h. Se munir du formulaire rempli et des documents demandés.*

- *Pour les adhérents, le mardi 7 juin, 8€.*
- *Pour les non-adhérents, résidant au Vésinet et dans l'intercommunalité, le samedi 25 juin, 20€, pour un emplacement de 3 mètres environ.*

CONSULTER SON MÉDECIN PAR INTERNET

La télémédecine fait ses premiers pas dans la discrétion car d'une part, peu de médecins sont équipés à ce jour et d'autre part, ce dispositif est destiné à des patients particuliers, soit isolés, soit dont la maladie demande un suivi régulier et contraignant.

" Rien ne remplace le contact physique ente le médecin et le patient " souligne le Dr.Michel Combier, président de l'Unof-CSMF, un des syndicats de généralistes libéraux. Ce système est voué à pallier le déficit de médecins dans certaines zones géographiques et ne devrait s'appliquer que dans des circonstances précises: Français expatriés, prisonniers, patients atteints d'une maladie rare dont le spécialiste est loin de chez eux. De plus, ces patients ne seront pas seuls devant leur écran. *" Ils devront se rendre dans une maison de santé pourvue d'un dispositif de télémédecine grâce auquel ils pourront entrer en contact avec des experts des groupes hospitaliers. "* explique le Dr. Jacques Lucas, vice-président du Conseil National de l'Ordre des Médecins.

Autre application, les maladies chroniques. Le porteur d'une prothèse cardiaque n'aura plus besoin de faire des kilomètres pour passer 10 minutes dans le cabinet de son cardiologue à vérifier le bon fonctionnement de l'appareil. Ces mesures se feront par écran interposé. Des économies en perspective. Mais attention, cela ne dispense pas le patient d'une visite annuelle chez le spécialiste. Les tarifs de ces prestations ne sont pas encore connus, la somme de 22€ pourrait être envisagée.

Ce système rend aussi les échanges entre spécialistes plus rapides et plus faciles: par exemple, un rhumatologue obtiendra rapidement l'avis d'un confrère en lui adressant les examens de son patient par le Web. Concrètement, les médecins équipés peuvent proposer ce type de prise en charge à leurs patients dont le profil correspond à ces contraintes. Mais ils doivent auparavant avoir signé un contrat de télémédecine avec leur agence régionale (ARS) *" Dans les zones où la densité en médecins est suffisante, il n'y a aucune raison que l'ARS autorise l'installation d'un tel système. "* assure le Dr. Lucas. En clair, les habitants des grandes villes sont condamnés encore longtemps à peupler les salles d'attente.

(La Vie, décembre 2010)

Les sons binauraux, des ondes stupéfiantes

En plein **"shoot"** de sons, casque vissé sur la tête, des ados transpirant, tremblotant, voilà la nouvelle ivresse visible sur Youtube. Le concept ? Acheter sur le site web américain I-Doser.com des extraits sonores inharmonieux, aux noms incantatoires -Alcohol, Ectasy, Orgasm- Pour 3 à 200 dollars la dose, la simple écoute du morceau est censée faire planer autant que l'abus de substances illicites.

Une nouvelle arnaque du monde virtuel? Beaucoup de ceux qui ont tenté l'expérience de cette **"drogue numérique"** avouent leur déception. Hormis un bruit très désagréable, ils n'ont rien ressenti. Cependant la tendance fait des émules en France. Le forum E-doserxFrance, réservé aux adeptes de ces trips audio, affiche 11000 membres.

Ce produit **"stupéfiant"** utilise en fait une technique auditive méconnue, le battement binaural, phénomène découvert en 1839. Deux sons de fréquence différente envoyés dans chaque oreille déclenchent l'apparition d'une troisième fréquence, le fameux battement, susceptible de modifier les ondes cérébrales.

Sans utiliser le terme de **'drogue'** l'institut Monroe, au Québec, a fait lui aussi des sons binauraux son fonds de commerce. Convaincu que *"certains types de fréquences sonores amènent à des états de conscience peu accessible à l'être humain en temps ordinaire"*, il propose des stages et des séminaires pour rechercher la méditation et la relaxation.

Depuis 2 ans, Jordan, un jeune Breton de 20 ans, prend ses doses de sons binauraux trois à quatre fois par semaine. Mais cet étudiant en BTS de maintenance industrielle refuse de parler d'addiction. *"Le e-Dosing n'est pas une drogue, juste un divertissement"* assure-t-il. Il raffole de la sensation déclenchée par sa dose favorite *'Astral Projection'*: celle d'avoir l'impression de sortir de son corps. Cette distraction lui a quand même couté une ou deux frayeurs: alors qu'il testait "*'Gates of Hades'*, l'échantillon sonore présenté comme le plus hallucinogène par ses pairs, l'étudiant a cru vivre un cauchemar. *"Je n'ai jamais ressenti une telle paranoïa"* dit-il. Pendant ce shoot, censé lui donner un aperçu de la mort, Jordan affirme que des mains moites lui caressaient le cou... Paranoïa? Hallucination?

Brigitte Forgeot, neuropsychologue, auteur d'un mémoire sur les sons binauraux veut bien penser que *"ces sons puissent entraîner des changements d'humeur"* mais des effets hallucinogènes ? Elle n'y croit pas. La spécialiste trouve, en revanche, une autre explication: ces ondes induiraient un état de rêve éveillé. *"Le cerveau fonctionne comme si on était endormi, explique-t-elle, les émotions ressenties appartiennent au monde du rêve."*

Ces sons auraient même des vertus thérapeutiques bien réelles. Dans son cabinet de Paray-Vieille Poste (Essonne) Brigitte Forgeot utilise les battements binauraux pour aider les enfants hyperactifs à se concentrer. Le stress, l'anxiété, voire l'insomnie peuvent, selon elle, être régulés de cette manière.

N'ayant pas fait l'objet d'études scientifiques approfondies, ces pratiques demeurent toutefois peu employées dans le domaine médical. *"J'ai bon espoir, s'enthousiasme la neuropsychologue, on pourrait développer de nouveaux traitements."*

L'Express, octobre 2010

brèves

UTILE:

Bientôt, en composant le 3915 on trouvera tout de suite la pharmacie et le dentiste de garde 24 h/24.

Le site du Ministère de l'Alimentation est truffé de conseils pratiques: http://alimentation.gouv.fr

Donner son sang à 75 ans, est-ce possible ? La limite d'âge vient d'être reportée à 70 ans. Un homme peut donner 6 fois son sang par an, une femme 4.

Conducteurs, piétons, le saviez-vous ?

Le Code de la Route évolue, ces nouvelles dispositions sont en application depuis le début de l'année.

Le piéton est prioritaire en vertu du principe de prudence *"à l'égard du plus vulnérable"* même en dehors d'un passage protégé à moins de 50 mètres, lorsqu'un piéton s'engage pour traverser la chaussée ou manifeste *"de façon claire"* (geste de la main, regard) son intention de le faire, tout véhicule doit lui céder le passage en s'arrêtant au besoin. De même dans les *"zones de rencontre"* c'est à dire, les aires piétonnes. Coût du non-respect du principe de prudence 135€ et 4 points du permis.Si des feux tricolores existent, le piéton doit obligatoirement emprunter le passage pour piétons.

Les cyclistes et cyclomotoristes sont autorisés à franchir un feu rouge pour tourner à droite à condition que le carrefour soit sécurisé par des feux tricolores et signalé par un panneau distinct. Officiellement, le *'tourner à droite'* n'est autorisé qu'après arrêté municipal. En dehors de ce cas, les cyclistes et cyclomotoristes qui bruleraient le feu rouge pour tourner à droite encourent une amende de 90€ à 135€.

De même un arrêté d'août 2010 modifie les critères de l'aptitude médicale à la conduite en cas de diabète, d'épilepsie ou d'altérations visuelles.

Responsabilité du conducteur: la visite médicale d'aptitude à la conduite n'est pas systématique. Ni avant de passer l'épreuve du permis ni par la suite. C'est au candidat ou au conducteur de s'assurer qu'il est apte. S'il le néglige il engage sa responsabilité, notamment en cas d'accident.

Les maladies concernées : la loi liste les maladies et handicaps imposant la visite médicale au cours de laquelle l'aptitude à la conduite est évaluée. Il s'agit d'affections pouvant occasionner des malaises (pathologies cardio-vasculaires, diabète, épilepsie) et des handicaps visuels et locomoteurs (amputation d'un membre). Les incompatibilités strictes sont rares: insuffisance cardiaque chronique, hypertension artérielle grave non-contrôlée. En dehors de ces cas, les médecins chargés de la visite se prononcent en général après avis spécialisé.

Quels changements?

L'arrêt du 31 aout 2010 assouplit les critères de trois maladies:

- Diabète: le risque hypoglycémique sert désormais de référence. Le permis est délivré ou renouvelé à condition de ne pas avoir fait 2 hypoglycémies sévères dans les douze derniers mois. Il est valable 5 ans maximum.

- Epilepsie: le permis sera définitif après 5 ans sans crise. Sinon, une visite régulière est requise. Mais si la cause est identifiée et ne retentit pas sur la conduite (crise uniquement durant le sommeil par exemple) le permis sera accordé temporairement.

- Acuité visuelle: Si un oeil a moins de 1/10, l'autre doit avoir une acuité d'au moins 5/10.Jusque là, le minimum était de 6/10. L'acuité globale, avec ou sans correction, doit toujours être de 5/10 minimum.

Bon à noter : la mention *'port de verres correcteurs'* sur le permis ne vous oblige pas, si vous portez des lentilles et conduisez, à avoir des lunettes avec vous. Mais mieux vaut en avoir une paire à disposition en cas de perte d'une lentille.

Si la maladie survient alors qu'on a le permis: ceux qui avec l'âge, développent des pathologies ayant une incidence sur la conduite, doivent le signaler à leur assureur et au service du permis de conduire de la préfecture. Souvent, c'est le médecin traitant qui alerte le patient, mais il reste tenu au secret médical et ne peut le signaler à la préfecture.

L'examen médical peut se faire auprès d'un médecin libéral, à l'exception du médecin traitant, soit auprès de la commission médicale départementale qui dépend de la préfecture. Dans tous les cas, il faut se renseigner auprès de celle-ci. L'avis peut ne pas être donné tout de suite si l'opinion d'un spécialiste est nécessaire. Le préfet peut aussi être à l'origine d'une demande de visite médicale quand il a des éléments lui permettant de douter des capacités d'un conducteur, ou après un accident corporel. Il l'impose dans certains cas (délit sous l'emprise de l'alcool)

(Que choisir, Janvier 2011)

brèves brèves brèves

Que faire à la maison par temps de pluie : ces sites fourmillent d'idées pour circonvenir cette situation explosive ! www.jeu.123boutchou.com/ www.enfant.com/jeux/activités_pour_les_enfants www.bricolage-enfant.com/

3960 Allo, la CNAV ??? Ce numéro unique remplace tous ceux utilisés jusqu'alors par la CAISSE NATIONALE D'ASSURANCE VIEILLESSE et les Caisses régionales. Un numéro est réservé aux appels depuis l'étranger et aux téléphones mobiles: 09 71 10 39 60.

L'Association AUTOS DU COEUR www.autosducoeur.fr cède aux plus démunis des véhicules donnés par les particuliers, après les avoir réparées et soumises au contrôle technique.

brèves brèves brèves

Calyxis (pôle d'expertise du risque) a pour objectif de diminuer la vulnérabilité de l'individu face aux dangers potentiels de son quotidien dans trois domaines majeurs : les accidents de la vie courante, la santé/nutrition/hygiène de vie, et enfin les risques naturels.

Sur le site: www.calyxis.fr, on peut contribuer à une meilleure compréhension de la survenance et des causes des accidents de la vie courante (AcVC) en répondant aux questionnaire ou enquêtes qui sont proposées.