

# JOURNAL DU LIEN



NOËL

Adieu 2019

Jour de l'an

Bonjour 2020

# LE NOUVEAU VISAGE DE POISSON D'AVRIL



Sylvina Ferreira a rejoint l'équipe du journal au mois de novembre, nous sommes très heureux de l'accueillir parmi nous.

Elle est âgée de 47 ans et maman de deux enfants, un garçon de 11 ans et un autre de 29 ans. Elle habite à Falaise et est actuellement auxiliaire éducative et souhaiterait obtenir un diplôme d'AES (Accompagnement éducatif et social).

## JOYEUSES FÊTES



RÉDACTEURS : Edwige Broissin / Hugues Duprez / Frédéric Fergant /  
Sylvina Ferreira / Denis Grard / Sandrine Gravier / Blanche Kesseng /  
Isabel Lopez / Océane Martin / Amandine Massue / F S / Guillaume  
Senk / Jennifer Tabi

MISE EN PAGE : Denis Grard

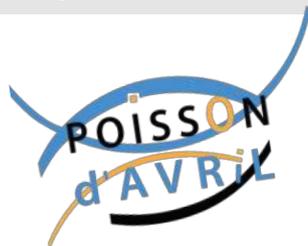
RÉDACTRICE EN CHEF : Isabelle Joly

## CONTACT

[lejournaldulien@orange.fr](mailto:lejournaldulien@orange.fr)

facebook : Poisson D'avril Falaise

<http://associationpda.wixsite.com/poissondavrillalaise>



Ce journal est distribué gratuitement dans le centre-ville de Falaise, mais vous pouvez nous soutenir financièrement en vous abonnant au journal ou en faisant un don à votre convenance, sachant que vous pouvez bénéficier des déductions fiscales au titre de dons à un organisme d'utilité sociale.

Poisson d'Avril vous propose plusieurs formules :  
Abonnement annuel au journal "Le journal du lien" :  
- 25 €

Souscription :

- 50 €
- 75 €
- 100 €
- Au choix.....€

Nous remercions particulièrement tous les abonnés qui nous soutiennent et nous espérons que vous serez de plus en plus nombreux à nous accompagner.

LE JOURNAL DE L'ASSOCIATION  
POISSON D'AVRIL / FALAISE

N°80

### Noël et ses incontournables

Les achats : p 2



### La préparation

La coiffure : p 3

Le maquillage et les ongles : p 4 et 5

L'habillage : p 6 et 7



### Le repas

Les repas dans le monde : p 8



### Noëls lointains

L'hémisphère sud : p 10 et 11



### Original

Le saviez-vous ? : p 12 et 13



### Les histoires de Noël

Mon parcours : p 14

Noël et déprime : p 15



### En marge de la fête

Le champagne : p 16 et 17

Noël et sa playlist : p 9



### Et après...

Le 1<sup>er</sup> janvier : p 18

L'Épiphanie : p 19



### Petits et grands

Jeux : p 20 et 21



Nos  
PARTENAIRES  
PARTENAIRES



SALLE DE RÉDACTION DU JOURNAL : 2, RUE ROBERT LE MAGNIFIQUE - 14700 FALAISE / TÉL : 02 31 20 28 62 / MAIL : [lejournaldulien@orange.fr](mailto:lejournaldulien@orange.fr)

JOURNAL GRATUIT TIRÉ À 300 EXEMPLAIRES / IMPRESSION RÉALISÉE PAR NOS SOINS / DÉPÔT LÉGAL À PARUTION / NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

# La folie des achats de Noël.

Noël est certainement la fête la plus attendue de l'année, avec toutes ses décorations (guirlandes, fausse neige, boules, etc), les sapins illuminés, les vitrines des magasins décorées, les catalogues de jouets envoyés à chaque foyer, les enfants qui font leur lettre au Père Noël ; mais cette fête n'est pas seulement magique, elle est aussi très fructueuse pour les commerçants.

Chaque année, les concepteurs de jouets innovent pour toujours suivre la tendance du moment mais aussi être à la pointe de la technologie.

Avant, les enfants ne recevaient pas autant de cadeaux : des jouets en bois, par exemple, comme le petit train.

Mais aujourd'hui ils veulent le dernier gadget sorti et plus l'objet est "tendance" plus les prix s'envolent.

Alors, comment font les parents pour toujours faire plaisir à leurs enfants ?

Il faut savoir que le budget moyen d'une famille varie selon la profession, mais en moyenne les Français dépensent 749 euros pour Noël, ce qui comprend aussi les repas festifs.

La majorité des achats se font sur internet où les prix sont bien plus attractifs qu'en magasin.

On estime que 54% des achats sont effectués sur internet.

Pour optimiser leur budget, les Français dénichent des occasions comme sur "leboncoin.fr" ou sur le petit nouveau "Vinted" qui offre des articles de seconde main ou neufs. Il existe aussi des sites comme "Vente Privée", "Showroomprivée" qui vendent exclusivement des articles neufs bien moins chers, souvent ce sont d'anciennes collections ou des invendus à l'exception des téléphones, qui eux sont reconditionnés.

Certains font le choix d'économiser toute l'année ou de commencer à acheter avant les vacances de la Toussaint et d'autres, dont beaucoup de jeunes, décident de fabriquer leurs cadeaux eux-mêmes.

Les magasins ne manquent pas d'imagination et tout est mis en œuvre pour attirer les clients car une bonne partie de leur chiffre d'affaires se réalise pendant cette période de grand rush .

Mais cette magie et cette frénésie de dépenses ne doivent pas faire oublier ceux qui ne peuvent malheureusement pas offrir de cadeaux à leurs enfants.

Pour y remédier, plusieurs associations ont été créées comme "Opération Père Noël", fondée il y a plus de 15 ans et qui vous permet de vous transformer en Père Noël : vous recevez une lettre d'un enfant et vous devez lui offrir le cadeau qu'il souhaite.

D' autres, comme l'Armée du Salut, la Croix-Rouge, le Secours Catholique, le Secours Populaire... récoltent des dons et avec le concours de leurs bénévoles, organisent des repas communautaires.

Il est possible aussi pour toute personne d'agir à sa manière, comme donner des vêtements directement aux personnes démunies ou déposer anonymement des cadeaux devant la porte d'une famille dans le besoin, car chaque petit geste est important.

Océane MARTIN

# Coiffures de Noël

Noël approche et nous pensons déjà à tout ce que l'on doit faire ou préparer pour réussir une belle fête de Noël.



Après avoir passé des heures à choisir la tenue ou bien encore le maquillage, on se demande quelle coiffure adopter pour Noël et le Nouvel An.

En effet, nos cheveux méritent eux aussi que nous les coiffions avec attention.



Pour se sentir belle en ce si beau jour, pourquoi pas une nouvelle coiffure ? Une jolie tresse avec un ruban ou d'autres accessoires qui nous donneront une allure chic et tendance pour mettre en valeur notre chevelure.

Rassurez-vous, il y en a pour tous les goûts : de la tresse classique au chignon ultra travaillé.



Pour vous aider, rendez-vous chez votre coiffeur qui vous conseillera pour trouver ce qui vous ira le mieux ou vous pouvez aussi regarder un tuto. Ces exemples vous donneront des idées à faire vous-même et vous serez fière de pouvoir dire à votre famille et à votre entourage, que vous avez réalisé vous-même votre coiffure.

<https://www.youtube.com/watch?v=MN4Rmew6vAU>

Ceci est le lien pour faire vos coiffures seule.

Edwige Broissin

## **"BEAUTY LOOK" POUR LE RÉVEILLON DE NOËL**

*Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de se faire un "beauty look" de soirée époustouflant.*

*Paillettes, strass, liners colorés, toutes les fantaisies sont permises pour être la plus belle du réveillon ! Pour les fêtes de Noël, on veut que notre maquillage de fête brille, qu'il se voit, on ose les paillettes et les couleurs qui attirent l'œil, mais on veut qu'il nous ressemble.*



*Un maquillage de Noël doit être plus appuyé qu'un maquillage de jour, sans tomber dans l'excès, sauf en cas de soirée à thème.*

*Comme c'est un jour exceptionnel, on peut oser des couleurs un peu plus flashy ou faire déborder les traits de liner, appuyer nos smoky-eyes et les saupoudrer de paillettes.*

*Pour les lèvres, on laque, quelle que soit la couleur. Si on a insisté sur les yeux, on se contente d'un rouge à lèvres nude et on le fait briller en posant un gloss transparent par-dessus.*

*Si on a plutôt misé sur un regard souligné d'un fard crème pêche ou juste légèrement irisé, on peut se permettre et je vous le conseille d'ailleurs, des lèvres rouges laquées.*



*Voici un exemple de tuto pour votre maquillage de Noël*

<https://www.youtube.com/watch?v=KfLgMJTFguY>

## Passons à la manucure

Grâce à la manucure de Noël, nos ongles deviennent de véritables accessoires de mode. On ose les sapins de Noël, les flocons de neige, les Pères Noël, les rennes pour être dans le thème jusqu'au bout des ongles.

Voici quelques photos que j'adore et qui je l'espère vous inspireront pour faire votre choix !



## Mes conseils :

### Pour appliquer les strass :

Recouvrez vos ongles d'un top coat (c'est une base à mettre avant pour que le vernis tienne bien) puis appliquez sur chaque ongle un strass en forme de goutte d'eau.

Facile à réaliser et très élégant aussi.

### Pour appliquer les flocons de neige :

Munissez-vous d'un dotting tool (outil qui sert à créer des points), pour dessiner le flocon de neige. Pour les moins habiles, des stickers faciles à appliquer sont commercialisés dans la plupart des grandes enseignes de beauté.

### Voici un tuto qui pourrait vous aider :

<https://www.marieclaire.fr/trucs-et-astuces-pour-creer-ou-replacer-un-dotting-tool,781731.asp>



Voilà, j'espère que vous réussirez à vernir vos ongles comme vous le souhaitez et sachez que les fêtes de fin d'année, sont l'occasion de lâcher-prise et d'oser surtout, ce que l'on ne peut pas faire dans la vie de tous les jours.

Faites-vous plaisir, c'est le moment ou jamais, l'important c'est que cela vous plaise.

Je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année !!!

Jennifer Tabi

## Comment s'habiller pour les fêtes de fin d'année ?



Lorsque viennent les fêtes de fin d'année, c'est toujours la même rengaine qui nous préoccupe. La question est de savoir comment s'habiller pour ces événements.

Avant l'arrivée des festivités, il est temps de choisir sa tenue pour étinceler auprès de nos invités, nous voulons nous sentir belles et beaux pour cette soirée. Quels vêtements choisir ? Quel style ?

Les fêtes de fin d'année offrent l'occasion de nous mettre sur notre trente et un et d'adopter un look totalement différent de nos toilettes habituelles. Pourtant, il faut respecter une règle : ne porter que des vêtements dans lesquels on se sent à l'aise, que ce soit pour fêter la fin d'année au bureau, Noël en famille ou pour passer la Saint Sylvestre avec des amis.



En matière de tenue pour les fêtes, il convient de bien faire la distinction entre celle de Noël et celle du nouvel an. Votre allure pour la soirée de Noël se devra d'être chic, non sexy, voire légèrement traditionnelle. Celle pour la soirée du nouvel an est quant à elle bien plus sujette à la fantaisie et à l'originalité, un brin déjurée mais totalement assumée.

Lorsque vous choisirez vos vêtements, c'est avant tout pour vous sentir à l'aise dans ce que vous porterez. Vous devez pouvoir bouger, vous amuser sans être embarrassé(e). Mesdames, ne portez pas de chaussures à talons vertigineux, qui ne sont pas dans vos habitudes, sachant que

vous allez les garder aux pieds toute la soirée ou du moins une bonne partie. Et vous, messieurs, vous n'aurez pas besoin de trop en faire niveau style, mais faites quand même un effort sur votre allure !

S'habiller pour les fêtes ne veut pas dire se ruiner ou se travestir. Au contraire, restez fidèle à votre style, soit en ajoutant tout simplement quelques détails chic et glamour sur vos tenues de prédilection, soit en osant vous offrir cette fameuse petite robe de fête que vous adorez mais que vous n'avez pas osé porter. Profitez, c'est le moment de l'année où vous pouvez vous permettre une petite touche bling-bling. Soyez malins et faites plusieurs magasins ou allez sur plusieurs sites, listez les articles indispensables et tenez-vous en à cette liste.

Quand pour se mettre dans l'esprit de fête et par tradition, certains prennent un malin plaisir à enfiler leurs plus beaux habits, d'autres préfèrent des tenues cocooning propices au chocolat chaud sur le canapé en attendant le passage du Père Noël.

Pour moi, Noël est un moment très important car je suis très "famille", ce sont des instants à ne pas manquer. Le réveillon de Noël est une soirée où l'on prend plaisir à se retrouver avec les personnes que l'on aime. La magie s'est installée à notre table, avec ses belles bougies qui illuminent la table, ainsi que les accessoires qui embellissent votre intérieur. Alors moi aussi, je veux briller !



*Les fêtes de Noël approchent à grands pas pour le plus grand bonheur des enfants. N'oubliez pas leurs tenues pour le réveillon de Noël. Pour les fêtes de fin d'année, misez sur des couleurs plus originales que celles que vos enfants ont l'habitude de porter tout au long de l'année. Le doré, l'argenté, le bronze, le cuivré sans oublier le traditionnel rouge se prêtent particulièrement bien pour les fêtes de Noël et du Nouvel An. Et s'il y a des strass, des sequins ou des paillettes sur les vêtements, c'est encore mieux, car il faut que ça brille ! Les vêtements de fête pour enfants sont tous plus mignons les uns que les autres et rivalisent avec ceux des plus grands.*

*Pour faire plaisir aux petites filles, vous pouvez opter pour une jolie robe métallisée ou une jupe pailletée pour apporter un peu de fantaisie à la tenue. Elles vont adorer briller pour les fêtes de fin d'année avec ces vêtements tendance ! Les petits garçons seront ravis de porter une veste de costume, une jolie chemise ou encore un gilet sur un pantalon ou un jean, pour un effet chic.*



*Maintenant que nous sommes tous apprêtes, que les enfants sont beaux comme des anges et tout excités, consacrons-nous à la soirée qui nous attend avec toutes les personnes que nous aimons. En espérant toujours que tout se passe bien et que la fête soit au goût de tout le monde.*



*Isabel LOPEZ*



## PLATS TRADITIONNELS DE NOËL DANS LE MONDE

### POLOGNE



Le Barszcz est une soupe de betteraves, ce qui lui donne une couleur rouge intense. D'autres ingrédients peuvent venir composer ce plat (choux, carottes, pommes de terre, oignons, tomates), que l'on cuit séparément de la betterave. On peut également y ajouter des champignons et de la viande (poulet, porc, bœuf).

### SUEDE



Le smörgåsbord est un buffet constitué de plusieurs types de poissons, tels que du hareng, du saumon et de l'anguille. De la charcuterie, des œufs, des oignons, du pain et de multiples plats chauds et froids font état d'accompagnement.

Les Zakouski sont des hors-d'œuvre typiquement russes. Ils sont divers et variés et se composent de charcuterie, de poisson, de caviar, d'aubergine, de concombre et de salade.

### RUSSIE



Les Bibingkas sont des gâteaux de riz qui se mangent généralement au petit déjeuner pendant la période de Noël. Dans la tradition, ils sont cuits dans des pots en argile.

### PHILIPPINES



### ETATS-UNIS



La Pumpkie Pie, traduit en français par "la tarte à la citrouille" est un dessert traditionnel de Noël. La tarte est composée d'une crème de citrouille cuite sur un fond de tarte. De la noix de muscade, de la cannelle, des clous de girofle et du gingembre viennent aromatiser ce dessert.

### MEXIQUE



Le Chiles en nogada est un plat typique mexicain venu de l'état de Puebla. Il se prépare à partir de chiles poblanos qui sont des piments de grande taille que l'on farcis avec une préparation à base de porc et d'une sauce aux noix. Ce plat est ensuite parsemé de graines de grenades.

### VENEZUELA



La Hallaca est un plat typique de Noël au Venezuela, qui se divise en trois phases de préparation. D'abord un ragoût fait généralement avec de la viande de bœuf ou de porc, des olives, des poivrons et des raisins secs qui sera ensuite fourré dans une crêpe avant d'être enfermée dans une feuille de bananier. Le tout sera cuit dans une eau bouillante. La préparation change selon les différentes régions du pays.

Le Doro Wat est un ragoût de divers légumes et de viande de bœuf, de poulet ou d'agneau, assaisonné d'un mélange d'épices appelé berberé (cumin, cardamome, clous de girofle, gingembre et piment de Cayenne).

### ETHIOPIE



Le Poulet DG (directeur général) est un ragoût servi avec un cocktail de frites plantains, de légumes (carottes, poivrons, haricots verts ...), aromatisé avec du paprika et du gingembre. C'est un plat simple, ne demandant que très peu d'ingrédients.

### CAMEROUN



**BONNES AGAPES !**

*Guillaume SENK*



## Noël et sa playlist

Pouvons-nous vraiment passer Noël sans son incontournable playlist ?

Noël est un rituel festif qui demande une sélection bien précise de musiques pour faire rêver les petits et les grands.

Noël nous met des étoiles dans les yeux et nous emplit le cœur d'espoir pour que tous, nous partageons sa magie. La musique est là pour nous le rappeler.

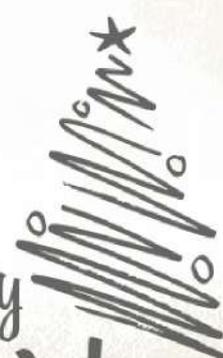
Nous rêvons le long des trottoirs de nos villes, devant les vitrines des magasins animées par des figurines au rythme d'une douce mélodie qui leur donne vie.

La musique réchauffe les cœurs de ceux qui sont seuls, pour leur faire oublier l'instant d'une seconde que cette semaine pour eux, reste la même que les précédentes et que le meilleur reste à venir.

Il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges.

Alors pourquoi ne pas oublier le temps d'une semaine, tout ce qui nous préoccupe en se changeant les idées avec de la bonne musique et un bon déhanché. Vous m'en direz des nouvelles !

JE VOUS SOUHAITE UN JOYEUX NOËL ET UNE TRÈS BONNE ANNÉE 2020



Merry  
Christmas

Fêter Noël dans l'hémisphère sud  
AUTRE DÉCOR, AUTRE AMBIANCE !!!



" Ici, je vous accueille en short, tongs,  
avec en toile de fond le soleil et la mer !!!

Nous conservons tous de Noël l'image de la carte postale hivernale féérique et traditionnelle du Père Noël vêtu de son costume rouge et blanc, sur son traîneau, avec les rennes, la neige et le sapin.

**OUI MAIS VOILÀ!** Lorsqu'au même moment à plusieurs milliers de kilomètres de là, la température oscille entre 25°C et parfois plus de 35°C, il faut alors pour chacun redoubler d'ingéniosité et de créativité pour s'adapter à la spécificité climatique.

C'est ainsi qu'en **AFRIQUE**, en **INDE**, aux **ANTILLES**, les bananiers, manguiers, palmiers, cocotiers sont "réquisitionnés" pour remplacer notre sapin. La neige, elle, se fabrique à partir de fleurs de coton.



A **JOHANNESBURG**, on opte pour un baobab.

En Nouvelle Zélande, c'est le " pohutukawa " : un arbre indigène qui a la particularité de produire des fleurs rouges vives s'apparentant à nos boules de Noël.



Dans d'autres pays comme la **COLOMBIE**, la population se mobilise pour fabriquer et disposer une multitude de lanternes dans les rues. **LE MEXIQUE**, lui, convie sa population à confectionner les célèbres " piñatas " destinées à être fracassées, les yeux bandés, à l'aide d'un gros bâton pour libérer les friandises.



Une autre particularité dans certains pays de l'**HEMISPHERE SUD** et pas des moins banales !!!, le choix du moyen de locomotion utilisé par " **NOS PÈRES NOËL EXOTIQUES** ". Ainsi, au **CONGO**, le père Noël se déplace en 4x4 climatisé.

Au **VIETNAM**, ce sont la moto et le scooter qui sont mis à contribution.

Au **BRÉSIL**, St Nicolas choisit l'hélicoptère.



# LE SAVIEZ-VOUS ?



Connaissez-vous les noms des rennes du père Noël ?

Ils sont au nombre de neuf et ils s'appellent:

Tornade, Danseur, Furie,  
Fringant, Comète, Cupidon,  
Éclair, Tonnerre et Rodolphe.

Ce dernier se positionne à la tête de l'attelage et a la particularité d'avoir le nez qui s'illumine afin de guider le Père Noël en cas d'intempérie.

### Les origines de la bûche de Noël ?

Pour les païens cela vient d'un rite qui consistait à laisser brûler une bûche dans la cheminée entre le 24 décembre et le 1er janvier inclus, pour honorer le solstice d'hiver (la nuit la plus longue de l'année). Une fois consumée, elle devait garantir de bonnes récoltes l'année suivante.

Du côté des chrétiens, la bûche rappelait que Jésus était né dans une étable, où il faisait très froid et n'avait que le souffle d'un boeuf et d'un âne pour se réchauffer.



### Et les boules dans le sapin ?

En 1521, les Alsaciens furent autorisés à couper les arbres verts. Ils les décoraient de petits gâteaux, de bonbons, de fleurs, ainsi que de pommes. Mais en 1858, la récolte des pommes fut si catastrophique qu'un souffleur de verre imagina et créa la première boule de verre rouge, couleur issue de la variété de pommes choisies jusqu'alors.

### De quand date la chanson "Douce nuit, sainte nuit" ?

C'est en Autriche en 1816 que ce chant de Noël fut composé par un prêtre du nom de Joseph Mohr. Les paroles auraient été écrites en une soirée et ceci afin de chanter pour remplacer un orgue défaillant lors de la messe de Minuit. La mélodie daterait, quant à elle, de 1818 et aurait été composée par Franz Xaver Gruber.

Petit fait insolite : lors de la Première Guerre mondiale, une journée de trêve a été décidée le 24 décembre 1914, le long du front belge. Les soldats allemands ont allumé des bougies et ont entonné "Douce nuit". Le chant fut repris par les combattants anglais.

**JE VOUS SOUHAITE À TOUS ET À  
TOUTES DE BONNES FÊTES DE FIN  
D'ANNÉE !!!**

**E.F**

## **Mon parcours, une très belle histoire vraie !**

**Je suis arrivée le 17 septembre 2018 à l'association Poisson d'Avril au sein du chantier journal. Très motivée, je voulais passer mon permis de conduire. Je me suis inscrite à la plate forme mobilité animée par Marie-Laure ABRAHAM afin d'évaluer mes besoins et recevoir de l'aide pour obtenir ce passeport indispensable.**

**Bien décidée également à trouver un emploi, j'avais obtenu un titre professionnel d'assistante de vie et je regardais chaque jour les offres sur le site de Pôle emploi. J'ai trouvé une première offre qui recrutait un agent d'entretien des locaux pour un lycée. Je suis allée à l'entretien d'embauche et là, je me suis rendu compte que mes connaissances sur les produits d'entretien et leur utilisation n'étaient plus à jour. Sur les conseils de Sophie, la conseillère en insertion professionnelle de Poisson d'Avril, je me suis inscrite à une formation de 3 jours, au Greta d'Argentan, qui a été très bénéfique et je n'en garde que de bons souvenirs.**

**Par la suite, j'ai participé à une réunion d'information collective organisée par Pôle emploi pour l'ADSAD Normandie, afin de travailler au domicile des personnes âgées, métier qui m'attire particulièrement. J'ai rencontré Manon la responsable de l'ADSAD Normandie à qui j'ai remis mon CV et une lettre de motivation afin de réaliser un stage dans leur structure. C'est un métier qui demande de parcourir beaucoup de kilomètres et je n'ai pas le permis de conduire !!**

**Mais ma détermination a payé et j'ai pu effectuer ce stage de 3 semaines au mois de mai. Pendant ces trois semaines, il est devenu évident que ce métier était fait pour moi, tout a été positif !**

**Mon stage terminé, je suis retournée à Poisson d'Avril pour travailler mon code de la route et mes articles. A l'approche des congés d'été, j'ai repris contact avec l'ADSAD pour essayer d'avoir un contrat de remplacement, j'étais déterminée à travailler chez eux ! La directrice m'a proposé un CDI avec 2 mois d'essai. C'est parti pour une nouvelle aventure, trop heureuse ! Après on a fait une recherche pour un vélo, ma responsable, Isabelle, m'a aidé à trouver un vélo électrique sur internet. L'association Poisson d'Avril m'a avancé l'argent. Merci à toute l'équipe d'avoir cru en moi, grâce à vous j'ai reçu un vélo. J'étais toute excitée, merci, merci encore. J'ai travaillé tout l'été avec, cela m'a vraiment bien aidé pour me déplacer. Après le mois d'août, je suis retournée à Poisson d'Avril et j'ai eu quelques missions à l'ADSAD. Sur Pôle emploi, j'ai trouvé une offre d'agent d'entretien, j'ai envoyé mon CV en ligne. Le lendemain, on m'appelait en me demandant si une mission de 3 semaines m'intéressait, j'ai aussitôt accepté. Après ce 1<sup>er</sup> contrat, on m'a dit que la personne que je remplaçais ne revenait pas et on m'a proposé un deuxième CDI. Trop heureuse et fière de moi !**

**Je voudrais remercier toute l'équipe de l'association Poisson d'Avril de m'avoir donné ma chance, et surtout de m'avoir soutenue autant dans ma vie personnelle que professionnelle, merci à vous, je quitte une famille.**

*Sandrine GRAVIER*



## Quand les fêtes de Noël sont synonymes de déprime.

Si pour beaucoup, Noël est un moment magique, d'autres voient arriver cette période de l'année avec beaucoup d'appréhension. Les cadeaux, les repas et même les retrouvailles familiales deviennent un cauchemar, c'est ce qu'on appelle la natalophobie, la peur de Noël.

À l'approche de Noël, la plupart d'entre nous, se réjouit, attendant avec impatience les premières illuminations, la joie des chocolats chauds sous une couverture, les marrons chauds, les films niais diffusés à la télévision pendant tout le mois de décembre et le plaisir de se retrouver en famille, bercés par la magie d'une fête qui fait rêver petits et grands.

Et puis il y a les autres. Ceux qui angoissent littéralement, qui ont des haut-le-cœur rien que de penser à Noël, aux cadeaux, au repas, à décorer le sapin décoré, à la moindre odeur de foie gras et qui feraient tout pour éviter le traditionnel repas familial le soir du réveillon. Oui, la natalophobie existe. Cette peur de Noël qui provoque des angoisses existe bel et bien et rend des centaines de personnes tristes et maussades durant les derniers mois de l'année. Chez eux, pas question de magie de Noël, pas de chasse aux cadeaux, pas d'étoiles dans les yeux...

Pourquoi certaines personnes n'aiment-elles pas Noël ? Plusieurs raisons peuvent expliquer cette aversion pour les fêtes de fin d'année. Pour certains, c'est une saison triste et mélancolique, il fait froid, les jours raccourcissent, il fait nuit tôt, il pleut, tous les facteurs sont regroupés pour déprimer ! Cette angoisse débute très souvent avec le marketing déployé en vue de Noël.



**Selon un sondage, réalisé en octobre 2016, plus d'un tiers des Français (35 %) ressentent les fêtes comme une obligation qu'ils redoutent.**

Dès la fin du mois d'octobre, on reçoit les catalogues de jouets, les publicités envahissent la voie publique et la télévision. Sans compter les guirlandes et autres décorations de Noël installées dans les rues dès le mois de novembre !!

Ensuite, vient l'organisation. On va chez qui cette année ? Dinde ou chapon ? On fait un thème ? On invite la vieille tante qui est toute seule en maison de retraite ? Quel cadeau pour qui ? Un vrai casse-tête ! C'est également une période associée aux mauvais souvenirs : des êtres chers qui nous manquent, des disputes blessantes avec la famille, des liens forts qui n'en sont plus avec des proches.

Noël s'accompagne également d'un sentiment de solitude plus important que d'habitude. Ne rien faire chez soi, le soir de Noël renvoie une image très négative, voire même une détresse sociale.

Alors qu'être seul les autres soirs de l'année n'a rien de problématique.

La cause de ce vague à l'âme peut être dû à l'enfance. La magie des fêtes a-t-elle jamais mieux fonctionné que sur les enfants ? Lorsque l'on grandit, cette période de féerie disparaît évidemment. On ne la retrouve jamais au cours de sa vie. Une fois adulte, on connaît le prix de tout cela et rien n'est magique finalement.



Pour vous, les natalophobes, dites-vous que cette période ne dure pas longtemps, que vous n'êtes pas seul à angoisser, oubliez les téléfilms où le bonheur rayonne partout, les rencontres romantiques sous la neige (c'est de la fiction !!) et les câlins familiaux en pulls à tête de cerf, profitez simplement des choses, concentrez-vous sur tout ce que vous avez de positif et de joyeux, à ce moment-là !



# CHAMPAGNE

**Q**u'est-ce qu'un champagne ?

Les vins de Champagne sont en général issus de plusieurs parcelles de vignes et, sauf exception, parmi les trois cépages : Chardonnay, Pinot Noir et Pinot Meunier. Ils peuvent même être issus de différentes années de vendanges grâce à l'utilisation de vins de réserve.



## Il existe plusieurs types de champagnes

**Le champagne Brut** : considéré comme le champagne de référence, c'est la signature d'une maison, proposé par tous les producteurs.

Son dosage en fait un vin très apprécié pour l'apéritif, mais il peut aussi être utilisé en toutes circonstances.

**Le champagne Rosé** : ce vin bénéficie d'une délicate fraîcheur fruitée ce qui lui permet d'accompagner des desserts à base de fruits et aussi les langoustines.



**Le champagne Blanc de Blanc** : c'est l'un des plus fins, élaboré à partir du cépage Chardonnay uniquement, cépage de référence.

Ce champagne accompagnera plutôt des mets délicats tels que des huîtres, des crustacés ou des plats de poisson.

**Le champagne Blanc de Noirs** : ce type de champagne est assez rare et n'est pas proposé par toutes les maisons. Il est élaboré uniquement à base de raisins noirs, tels que pinot noir et pinot meunier.

**Le champagne Millésimé** : il est constitué de raisins provenant d'une même année de récolte.

Ce champagne met en avant une année de vendanges exceptionnelles. Mais toutes les années ne le sont pas donc un champagne millésimé n'existe pas tous les ans.

**Le champagne Prestige** : Des éditions rares, limitées et dont le nom résume selon les professionnels toutes les qualités de ces vins, tels : Dom Pérignon, Cristal Roederer, Grand Siècle Laurent-Perrier...



## Dans quel type de verre boire du champagne ?

Le choix du verre est primordial pour une dégustation parfaite du champagne,

Selon les producteurs de champagne, le meilleur des verres pour déguster du champagne serait celui en forme de tulipe, dont la hauteur permet aux bulles d'évoluer et aux arômes de s'exprimer.

Le verre doit aussi avoir été bien rincé à l'eau claire et manuellement.

La coupe étant également à proscrire à cause de son manque de hauteur, la mousse s'y forme mal et ne tient pas. Elle est également déconseillée pour éviter les risques de débordement.



## Quid de l'ouverture de la bouteille

Là aussi, certaines règles sont à respecter :

- pour ouvrir une bouteille, incliner légèrement la bouteille sans bien sûr faire face aux convives
- enlever le muselet et son habillage
- tenir fermement la bouteille en faisant tourner le bouchon pour le dégager



**Attention, la consommation excessive d'alcool nuit à la santé et à la vie familiale.**

## Le Nouvel An, le 1er janvier

Le Nouvel An tombe en janvier, c'est le 1er jour de l'année selon le calendrier grégorien. Mais tous les pays ne fonctionnent pas avec le fameux calendrier grégorien. En Chine, par exemple, la nouvelle année commence à une autre date. La prochaine année chinoise débutera le 25 janvier 2020 et sera l'année du rat selon l'horoscope chinois.

Déguisements, cotillons, embrassades, bon repas... le jour du 31 décembre, appelé aussi la Saint-Sylvestre, donne souvent lieu à des festivités pour marquer l'arrivée de la nouvelle année. À minuit, chacun s'embrasse, parfois sous le gui qui décore le lieu des festivités, en se souhaitant les meilleurs vœux possibles et en s'engageant dans de nouvelles résolutions.

Le repas du réveillon est souvent l'occasion de donner des étrennes. Pour certains, cette tradition vient de la Rome antique où les Romains s'échangeaient des pièces et des médailles à l'occasion du changement d'année.

La tradition du 1er janvier prévoit d'organiser un grand déjeuner familial ou entre amis pour fêter l'arrivée de la nouvelle année.

Chaque pays a son repas spécifique :

- En Belgique, on mange de la choucroute, avec une pièce placée sous l'assiette dans l'espoir d'avoir assez d'argent toute l'année.

- En Espagne, on déguste douze grains de raisin blanc pour chacun des douze coups de minuit, dégustés en 12 secondes pour une année de prospérité.

- En Italie, et notamment à Naples, on jette par la fenêtre tous les vieux objets que l'on a chez soi et pour fêter l'année qui se termine.

Et vous, comment fêtez-vous l'arrivée d'une nouvelle année ? Est-ce que votre famille a des pratiques originales pour célébrer ce moment ?

Des réveillons toutes les heures !

Le monde étant découpé en différents fuseaux horaires, tous les pays n'entrent pas en même temps dans la nouvelle année ! En effet, s'il est minuit et une minute à Paris, il n'est que 18h et une minute à New York aux Etats-Unis. Les habitants de Big Apple sont donc toujours dans l'ancienne année ! Ainsi à chaque heure, il est forcément minuit quelque part sur la terre !

Quand les douze coups de minuit retentissent, dans la nuit du 31 décembre au 1er janvier, tout le monde se souhaite une :

**" Bonne année et une bonne santé ! "**

# Qu'est que l'Épiphanie ?

La religion catholique raconte qu'à la naissance de Jésus, Melchior, Balthazar et Gaspard, les Rois mages, ont quitté l'Orient pour lui rendre hommage. Ils ont donc suivi l'étoile du berger pendant 12 jours et se sont présentés devant Jésus le 6 janvier avec de la myrrhe (une sorte de gomme) de l'encens et de l'or. Depuis, l'Épiphanie est fêtée chaque année le dimanche le plus proche du 6 janvier. On appelle aussi cette journée "le jour des Rois". En grec, "épiphanie" signifie apparition.

Pourquoi mange-t-on une galette ?

Dans la tradition, la galette des Rois renferme toujours une fève et celui qui la trouve est couronné pour la journée.

Cette coutume païenne remonte à l'Antiquité romaine lorsque de grandes fêtes étaient organisées en l'honneur de Saturne, dieu de l'agriculture et du temps, entre fin décembre et début janvier. Maîtres et esclaves mangeaient alors ensemble. Une fève (un haricot) était glissée dans l'un des mets afin de désigner le roi du festin.

L'Eglise a ensuite institué l'Épiphanie le 6 janvier, pour célébrer la rencontre entre les Rois mages et l'Enfant Jésus. Les familles avaient pour habitude de couper une part de plus que le nombre de convives, pour l'offrir au premier pauvre qui passait. mais la tradition de la fève dans un gâteau est restée.

L'Épiphanie et donc la galette des rois, se fête traditionnellement 12 jours après Noël. Cette journée n'est pas un jour férié. Elle est aujourd'hui souvent fêtée le 1er ou 2ème week-end de janvier.

Une légende raconte aussi que la tradition consistant à cacher une fève dans la galette des rois aurait pour origine le conte Peau d'Âne de Charles Perrault. Quand Peau d'Âne confectionne une galette pour le prince, la bague qu'elle porte au doigt glisse dans la pâte et comme dans Cendrillon pour la pantoufle, la bague doit aller à la personne dont le doigt correspond.

La fève existe sous de nombreuses formes et dans différentes matières, il y en a pour tous les goûts : du haricot sec à la fève dorée à l'or fin 24 carats, on peut en trouver en plastique blanc ou en porcelaine.

La fève est devenue un véritable objet de collection ! C'est ainsi que le Musée de Blain en conserve plus de 10 000. Les collectionneurs de fèves sont appelés les fabophiles.



Galette des rois



Couronne briochée

En ce qui concerne la recette de la galette, elle varie selon les régions. Dans l'Ouest ou le Nord, on mange une galette à la frangipane et pour ceux qui vivent dans le Sud, c'est plutôt une brioche sucrée en forme de couronne.

# Sudoku d'hiver

Chaque ligne et chaque colonne doit contenir les 5 images. Quelle sera l'image centrale ?



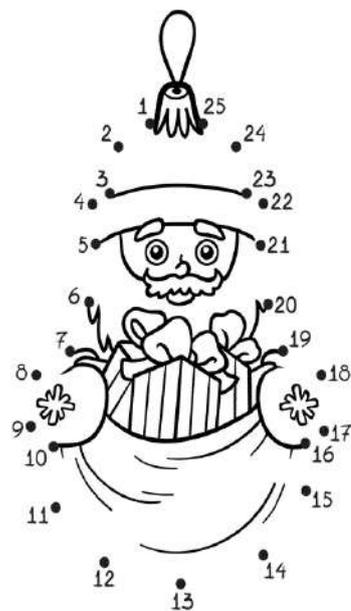
Mots cachés

Des mots à l'occasion de Noël

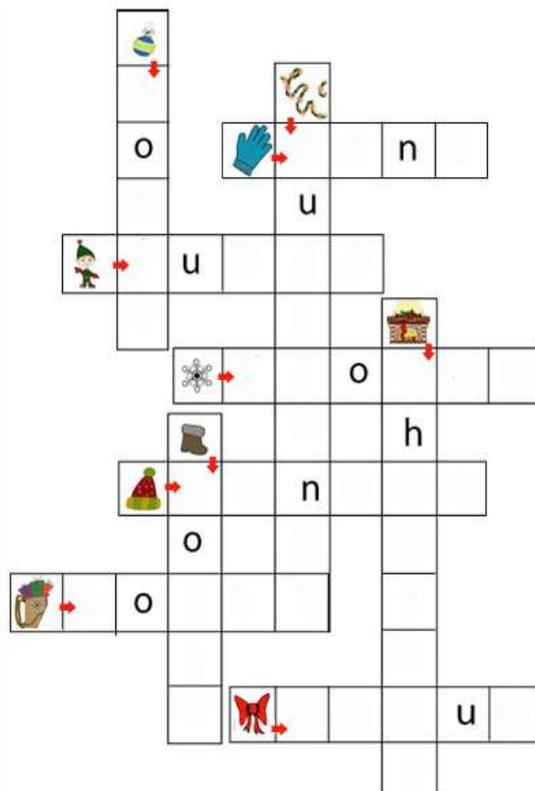


t	i	s	a	p	i	n	p	b	m	p	r
i	r	p	s	è	o	j	o	u	e	t	d
g	s	a	h	r	é	o	u	o	r	r	é
g	r	l	i	e	g	t	p	h	d	a	c
g	u	n	b	n	c	u	é	o	é	i	o
s	a	i	n	o	e	l	e	t	c	n	r
c	e	t	r	ë	e	a	r	t	e	n	a
u	d	u	r	l	d	h	u	e	m	a	t
r	a	l	i	l	a	i	n	a	b	i	i
u	c	o	n	o	u	n	o	u	r	s	o
b	t	u	t	t	e	s	d	l	e	i	n
é	h	l	c	r	l	a	o	e	l	e	s

père-noël, traineau, renne, hotte, sapin, lutin  
décorations, étoile, guirlande, décembre  
jouet, train, poupée, nounours, cadeau



Jeux de coloriage



MOTS CROISÉS

SAPIN

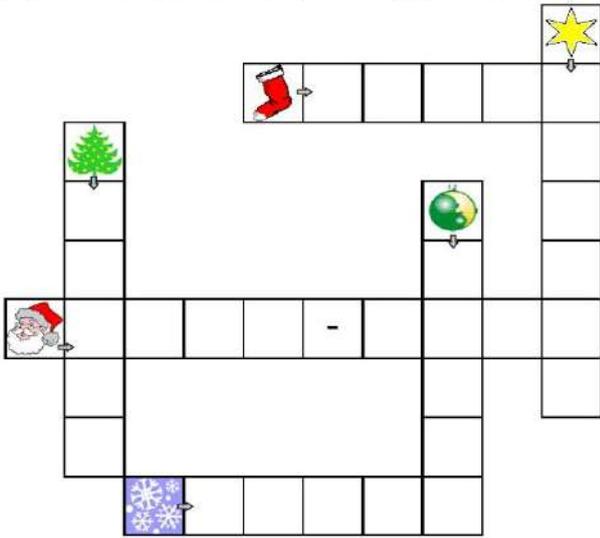
ETOILE

BOULE

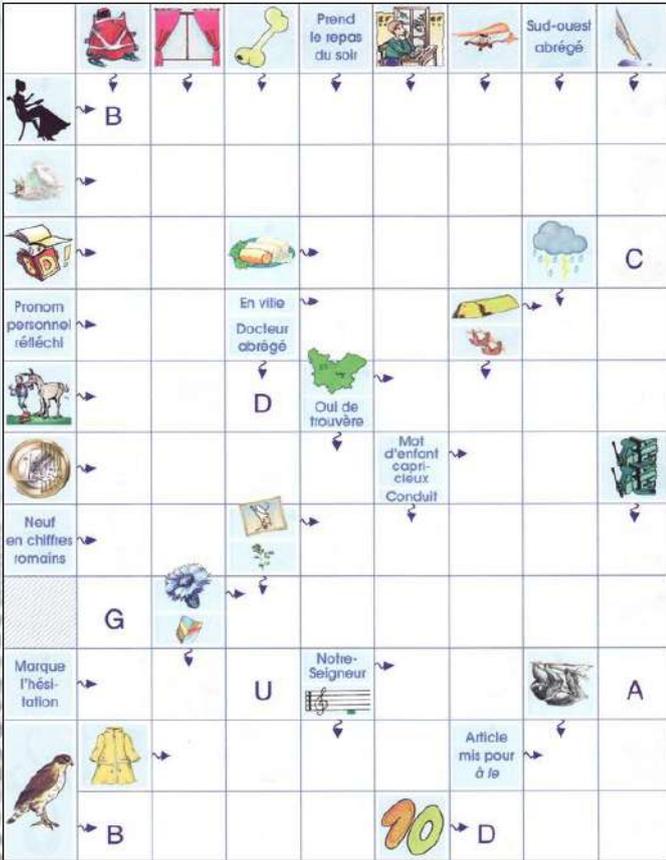
BOTTE

PERE-NOEL

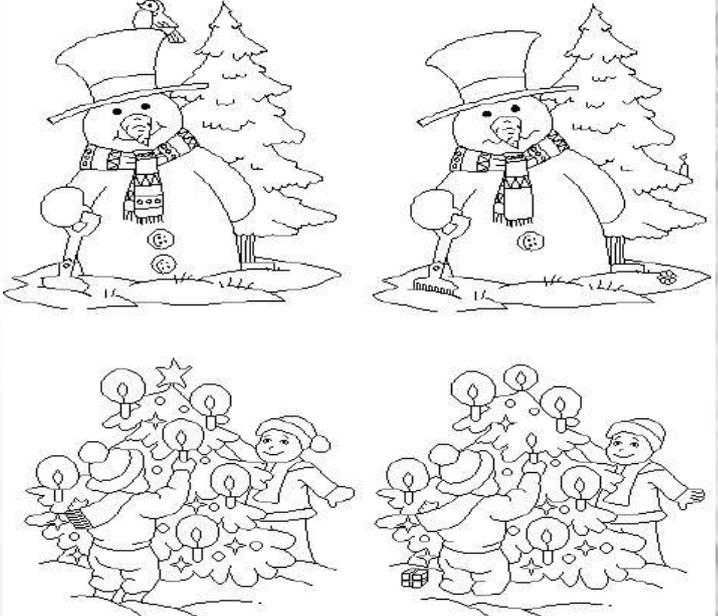
NEIGE



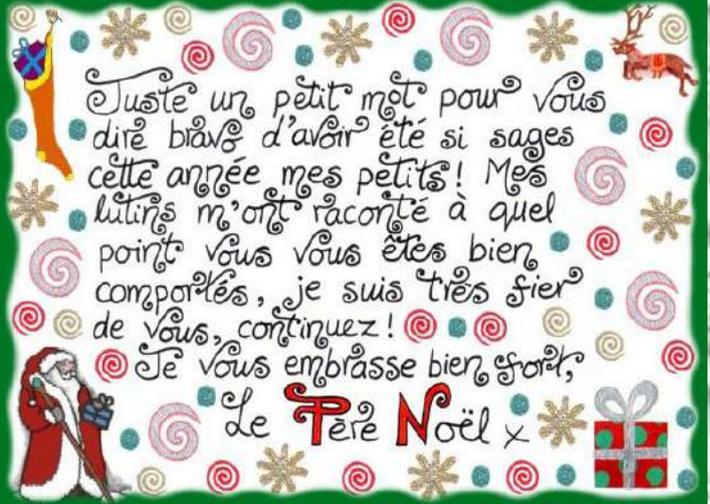
3					9					5					4
5		2	9	1	8					1	2	6	4		5
				4	5	2	3			9	7	4	3		
2	8	9	6	4						3	5	8	9	7	
6															2
	4	5	7	2	3					8	1	7	6	9	
5	2	9	6					6			6	3	8	1	
7	9		2	5						4	5		3	6	
6	8	3				2				1			8	5	4
						2	5								
						4						5			
							8	6							
3	6	4				5				9			6	4	7
7	8		2	9	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



Retrouve les 7 erreurs cachées dans ces dessins



Ah ! Quel bonheur, ah !  
 Quel plaisir !  
 Demain Noël va revenir  
 Si je le vois je veux lui dire  
 Avec mon plus gentil sourire  
 Cher Noël, voici bien longtemps  
 Tout juste un an  
 Que je t'attends



# L'association Poisson d'Avril



Vous invite à  
découvrir  
ses créations



Les objets présentés  
ici sont disponibles  
sur notre site, sur  
facebook et aussi lors  
de nos participations  
à des expo-ventes

Bien sur ils sont réalisables dans d'autres  
dimensions ou d'autres couleurs et avec  
des décorations différentes

