



Les Phares

Bien-être

Le plaisir
de l'eau

Bénévolat

Lien inter-
générationnel

**Essentiel
Autonomie**

Ces lumières
qui rassurent
dans la nuit

Août 25

La Plume

Chers abonnés,

À partir du mois de septembre, pour continuer de recevoir La Plume, vous devez compléter le formulaire, disponible en scannant le QR code ou en cliquant dessus.

AU MENU



Un e-magazine mensuel

Riche en contenus ludiques et inspirants pour cultiver sa curiosité, prendre soin de soi en s'accordant un vrai moment de plaisir.



Des communications trimestrielles

En fonction des thèmes que vous avez choisis, autour du bien vieillir et des fragilités que l'on peut rencontrer au quotidien.

Sans cette nouvelle inscription vous ne recevrez plus votre magazine. Si vous avez déjà complété ce formulaire, vous n'avez rien d'autre à faire.

Merci pour votre fidélité.



SENTINELLES DU LARGE



Le phare du Petit Minou à Plouzané, indique aux navires la route à suivre pour entrer dans la rade de Brest. Sa construction débuta en 1848.

Véritables tours de pierre battues par les vents, les phares se dressent à la lisière du monde habité, ou trônent en pleine mer à plusieurs milles marins des côtes. Quand tout s'efface dans l'obscurité ou quand la tempête vient, ils veillent, fidèles et obstinés, marquant les côtes de leur ponctuation lumineuse. Leurs feux guident les marins égarés, signalent le danger ou rassurent ceux qui regagnent la terre.

À l'heure des GPS, des dispositifs de télécommunication et des satellites, les phares défient le temps par leur présence têtue. Ces ouvrages techniques et savants sont autant de vigies qui incarnent à la fois la science et le

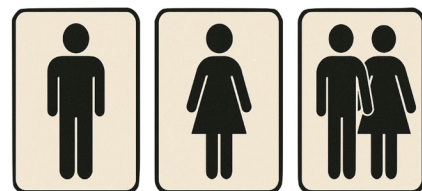
courage, la solitude et la solidarité. Ils évoquent aussi la tempête, la brume et la solitude des gardiens. Ils matérialisent aussi une promesse de retour au bercail, loin du tumulte des éléments.

Depuis des millénaires, les phares inspirent les poètes et font rêver les enfants. À maintes reprises ils ont changé de forme et de taille, tirant profit des progrès technologiques réalisés en optique, sans jamais perdre leur mystère. Souvent faits de pierre, parfois de métal, les phares sont des maisons de feu, de lentilles et de silence, qui témoignent de la volonté des hommes et de la fragilité des navires.

LE GENRE DES NOMS

Nous sommes parfois surpris par le genre de certains noms. Masculin, féminin ou les deux : à vous d'identifier la bonne réponse.

Choisissez pour chacun des noms de la liste ci-dessous le genre qui lui convient : M pour masculin, F pour féminin et 2 pour les deux genres.



Masculin Féminin Les deux

A • Gemme

B • Augure

C • Après-midi

D • Antidote

E • Moule

F • Atmosphère

G • Orbite

H • Éloge

I • Obélisque

J • En-tête

1 • Volte-face

2 • Livre

3 • Voile

4 • Aparté

5 • Tubercule

6 • Équivoque

7 • Écritoire

8 • Effluve

9 • Réglisse

10 • Aromate

K • Météorite

L • Caténaire

M • Aspirine

N • Manche

O • Enzyme

P • Idylle

Q • Armistice

R • Équinoxe

S • Poêle

T • Alcôve



LE JEU DES DÉFINITIONS

Choisissez la bonne définition pour chacun des mots suivants

1 • Tapuscrit

- A) Récit ancien
- B) Récit en braille
- C) Récit original tapé à la machine

2 • Chafouin

- A) Rusé
- B) Orgueilleux
- C) Peureux

3 • Billevesée

- A) Idée ingénieuse
- B) Idée sotte
- C) Idée manquant de sens

4 • Enfeu

- A) Niche funéraire
- B) Début d'incendie
- C) Bois brûlé

5 • Estourbir

- A) Remuer
- B) Assommer
- C) Endormir

6 • Tavelé

- A) Granuleux
- B) Strié
- C) Marqué de petites tâches

7 • Rabouillère

- A) Plat à ragoût
- B) Terrier à lapin
- C) Sacoche

8 • Fesse-mathieu

- A) Tire-au-flanc
- B) Pique-assiette
- C) Grippe-sou

9 • Infundibuliforme

- A) En forme d'entonnoir
- B) En forme de bulle
- C) Qui a une forme pyramidale

10 • Incipit

- A) 4e de couverture d'un livre
- B) Premiers mots d'un livre
- C) Tranche d'un livre



RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

malakoff
humanis

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

LE PLAISIR DE L'EAU, UNE OASIS DE BIEN-ÊTRE ESTIVAL



Qu'elle ruisselle, clapote ou miroite au soleil, l'eau exerce sur nous un irrésistible pouvoir d'attraction. Se rendre près d'un point d'eau est un rituel de bien-être, une parenthèse de douceur au cœur de l'été. Il peut s'agir d'une piscine, d'un lac, d'un bord de mer ou d'un ruisseau ombragé.

Une source internissable de fraîcheur et de soulagement • Les personnes âgées de soixante ans et plus sont particulièrement sensibles aux fortes chaleurs. Mettre les pieds dans l'eau fraîche ou prendre un bain, même rapide, permet de baisser la température du corps, d'apaiser les jambes lourdes et d'activer la circulation sanguine. La pression douce de l'eau soutient le corps, réduit les douleurs articulaires et invite au relâchement. L'eau calme et reconforte, tout simplement.

Renouer avec les autres et avec soi-même • Les points d'eau sont des lieux de rencontre et de partage. C'est aussi, pour ceux qui le souhaitent, une formidable occasion de bouger : marcher dans l'eau, faire quelques mouvements doux, nager. Ces gestes entretiennent la mobilité, renforcent les muscles en douceur, et suscitent l'enthousiasme. Vous pouvez aussi en profiter pour méditer quelques instants, les pieds dans l'eau.

Un plaisir à savourer en toute sécurité • Évitez les heures les plus chaudes de la journée – entre 12 h et 16 h –, portez un chapeau ou une casquette ainsi que des lunettes de soleil. Hydratez-vous régulièrement avec de l'eau à température ambiante, et surtout, appliquez toutes les 2 heures une crème solaire à indice élevé. L'eau reflète les rayons du soleil et il est essentiel de bien protéger sa peau.

En cette belle saison, offrez-vous le droit de ralentir, de respirer, de vous rafraîchir. L'eau est une alliée : elle vous accueille et vous enveloppe. Laissez-la vous faire du bien.



LE QUIZ DES PHARES

Voici huit questions pour tester vos connaissances à propos des phares et de leur histoire.

1 • Quel est le nom du phare situé au large de l'île d'Ouessant, connu pour avoir inspiré de nombreuses photos et récits ?

- A) Ar-Men C) Cordouan
B) La Jument D) Le Créac'h

2 • Quel phare, situé à l'embouchure de la Gironde, est surnommé « le roi des phares » et est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO ?

- A) Phare de l'île Vierge C) Phare d'Eckmühl
B) Phare de Cordouan D) Phare de Chassiron

3 • Quel est le nom du phare qui se dresse à Plouguerneau (Finistère), et qui est le plus haut d'Europe avec ses 82,5 mètres ?

- A) Le Créac'h C) L'île Vierge
B) Kéréon D) Penmarc'h

4 • Quel phare, considéré comme l'une des Sept Merveilles du monde antique, se dressait sur une île égyptienne face à Alexandrie ?

- A) Phare de Rhodes C) Phare de Carthage
B) Phare de Pharos D) Phare de Memphis

5 • Avant leur automatiser, les phares étaient souvent identifiés par :

- A) Leur nom de baptême C) La couleur de leur porte
B) Le chant des mouettes D) Le rythme et la couleur de leur feu

6 • Quel phare breton associé à des récits de folie des gardiens et à des phénomènes inexplicables, est considéré parfois comme un lieu hanté ?

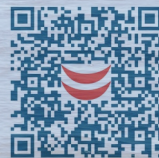
- A) Tévenec C) Le Minou
B) Le Stiff D) Ar-men

7 • En moyenne, jusqu'à quelle distance peut-on voir, en mer, le faisceau d'un grand phare en bon état de fonctionnement ?

- A) 5 kilomètres C) 15 kilomètres
B) 10 kilomètres D) 30 kilomètres

8 • Quand fut érigé le plus ancien phare encore en activité en France ?

- A) XIIe siècle C) XVIe siècle
B) XVe siècle D) XVIIe siècle



ÉTIREMENTS « FRAIS » POUR LES ÉPAULES ET LA NUQUE

En été, la chaleur fatigue le corps et rend les gestes plus lourds. Voici deux exercices qui vont vous permettre de relâcher les tensions dans le haut de votre corps, de retrouver de l'aisance dans vos mouvements et de respirer plus librement. À pratiquer à l'ombre, au frais, ou en intérieur.



Exercice 1 • Soulager les tensions de votre nuque et du haut de votre dos.

- 1 • Asseyez-vous ou tenez-vous debout, le dos bien droit, les bras relâchés le long de votre corps, les jambes écartées de la largeur de votre bassin.
- 2 • Inspirez profondément.
- 3 • En expirant, faites rouler doucement vos épaules vers l'arrière, en dessinant des cercles.

Répétez ce mouvement 5 fois vers l'arrière, puis 5 fois vers l'avant.



Exercice 2 • Libérer votre respiration en ouvrant votre cage thoracique

- 1 • Inspirez en levant lentement le bras droit au-dessus de votre tête, paume tournée vers l'intérieur.
- 2 • Expirez en vous étirant doucement sur le côté gauche, sans vous pencher vers l'avant.
- 3 • Revenez au centre puis changez de côté.

Effectuez ce mouvement 3 fois de chaque côté.



Les conseils de Laurent, votre coach sportif • Même lorsqu'il fait chaud, bouger doit rester un plaisir. Ces deux mouvements vous aideront à relâcher le haut de votre corps, à mieux respirer et à retrouver de la souplesse sans vous fatiguer inutilement. Quelques minutes suffisent pour se sentir mieux... !



LES 7 DIFFÉRENCES



Les 2 images suivantes montrent 7 différences. À vous de les trouver.



ACTION BÉNÉVOLE DU MOIS

malakoff
humanis

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL : QUAND JEUNES ET SENIORS S'ENRICHISSENT MUTUELLEMENT



dans le cadre des **Maillons de l'amitié**. Une relation sincère, faite d'écoute et d'échanges, où chacune apprend de l'autre.

Pour Julie, cette mission fait écho à ses études dans le social et à son envie de s'investir dans une cause porteuse de sens. Elle a découvert

Au Relais Amical Clermontois, l'engagement bénévole dépasse les générations. Julie, étudiante en master, consacre une partie de son temps libre à rendre visite à une personne âgée non-voyante

l'association via un forum et s'y est retrouvée pleinement, en accord avec ses valeurs. Aujourd'hui, elle affirme : le bénévolat permet de grandir humainement.

Le Relais compte désormais six jeunes bénévoles âgés de 18 à 25 ans. Cette diversité d'âges crée une vraie richesse : les plus jeunes apportent énergie et idées nouvelles, tandis que les bénévoles plus âgés partagent leur expérience et leurs compétences. Un bel exemple de transmission et de **bien-vivre ensemble**, à tous les âges.

Le conseil de Julie pour ceux qui hésitent à s'engager :

« Ne restez pas indifférents, mettez-vous à leur place. Vous en sortirez grandis. »



SENTINELLES DU LARGE, MERVEILLES D'INGÉNIERIE ET SYMBOLES D'HUMANITÉ



Le phare de Ploumanach, dans les Côtes-d'Armor.

Une longue histoire de lumières : des feux antiques aux phares automatisés •

L'histoire connue des phares débute en Égypte hellénistique, vers 280 avant notre ère. Aux abords du port d'Alexandrie, les naufrages fréquents malmenaient la volonté royale d'établir une thalassocratie. Sur l'île de Pharos, battue par les vents, au moins quinze ans de travaux furent nécessaires pour ériger une tour colossale, haute de plus de cent mètres, destinée à guider les navires marchands et militaires qui se dirigeaient vers Alexandrie. Au sommet de cette "tour à feu", la lueur d'un brasier, entretenue de jour comme de nuit, était amplifiée par de grands miroirs de métal poli. Le phare d'Alexandrie, considéré comme l'une des Sept Merveilles du monde antique, inaugura une longue lignée de sentinelles lumineuses qui furent progressivement édifiées sur les côtes du globe.

Dès l'Antiquité, les risques de naufrages conduisirent les hommes à multiplier les feux de signalisation le long des rivages les plus fréquentés. Sur les hauteurs des ports, on alluma des feux de bois, d'huile ou de charbon, simples points lumineux destinés à rassurer les marins ou à les orienter dans la brume.

Au Moyen Âge, quelques ports fortifiés d'Europe installèrent des tours à feu au sommet desquelles on brûlait du charbon ou de l'huile. La mer était à cette époque une redoutable inconnue, immense et inquiétante, imprévisible et menaçante. Les techniques de navigation étaient imprécises.

À la Renaissance, avec la multiplication des routes maritimes et le développement du commerce, les États prirent conscience de l'importance vitale d'une signalisation fiable. Simples brasiers protégés du vent, suspendus à des mâts ou installés dans des lanternons en verre, les premiers fanaux apparurent.

Au tournant du XIXe siècle, Napoléon Bonaparte s'attacha à moderniser le territoire pour affirmer la puissance de l'État. L'administration centrale reprit en main l'organisation du réseau des phares. Il s'agissait de sécuriser les côtes, de protéger la flotte marchande, de faciliter les liaisons entre les ports d'Empire. À l'ordre militaire en place, on ajouta une volonté d'ordre lumineux, la France voulant éclairer ses côtes comme on balise un empire.

En 1822, Augustin Fresnel, brillant physicien, vint durablement bouleverser l'histoire des phares. Il conçut une lentille à échelons formée d'anneaux concentriques taillés avec une extrême précision. Ce dispositif devait permettre de concentrer une source lumineuse en un faisceau puissant, aisément orientable. Grâce à ses travaux, la portée des phares en mer passa de quelques kilomètres à plus de 30 kilomètres. L'invention de Fresnel se diffusa dans toute l'Europe ainsi qu'aux États-Unis. Elle marqua une rupture décisive.

À la fin du XIXe siècle, Léon Bourdelles, un ingénieur passionné surnommé Monsieur Soleil, consacra sa vie à améliorer la puissance, la portée et la fiabilité des dispositifs de signalisation marine. Il considérait chaque tour de feu comme un organisme vivant, dont il fallait comprendre le rythme, écouter les plaintes et entretenir les organes.



Escalier en colimaçon et lentille de Fresnel.

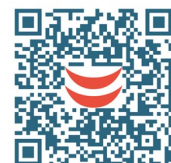
Au début du XX^e siècle, le littoral français comptait un bon millier de phares et lanternes. Le développement des télécommunications, le guidage des navires par satellite et le GPS civil, apparu en 1991, ont progressivement remplacé les lampions solitaires et les tours de feu. Vingt-cinq phares trônent encore au large et suscitent l'engouement des visiteurs. Ces "phares en mer", ces "enfers" – comme les appellent volontiers leurs gardiens –, défient la nature et se rient des éléments, loin des abris côtiers. Construites sur des rochers saillants, ces tours à feu ne se contentent pas de signaler la côte voisine mais avertissent les marins de la présence d'un danger situé en pleine mer, tandis que la brume dissimule les récifs et que les coups de boutoirs de la houle peuvent avaler d'un coup un imposant navire.

La construction de chaque phare en mer fut toujours un exploit. Il fallut étudier avec le plus grand sérieux la logique complexe de l'écueil, en mesurer l'envergure pour dessiner à marée basse les contours d'une base solide. Le transport des hommes, des outils et des matériaux de construction, dans des conditions météorologiques rarement favorables, exigea patience, méthode et détermination. Sur chaque chantier, on ne pouvait guère travailler plus de quelques heures par marée et seulement une dizaine de jours par mois. Des générations d'ouvriers se relayèrent, logeant à bord de bateaux ou dans des baraques précaires, risquant leur vie à chaque traversée, bravant le danger lors des tempêtes et des coups de vent, hissant les blocs de granit à la force des bras avant de les ajuster avec une précision d'orfèvre, pour garantir la résistance de l'édifice face à la fureur des éléments.

Gardiens de phare : des marins immobiles • À la fois veilleurs, techniciens de maintenance, hommes à tout faire et guetteurs de



tempêtes, les gardiens de phare ont toujours inspiré le respect et suscité l'admiration. Chaque gardien connaissait la mer comme on connaît le visage d'un être cher, dans ses colères comme dans ses silences. Vivant dans un isolement presque total, au rythme du balai des marées, le gardien de phare acceptait littéralement de vivre au service de la lumière. À chaque quart, il devait surveiller le bon fonctionnement du mécanisme rotatif, vérifier le niveau et la qualité du carburant (huile, pétrole, puis gaz), nettoyer les lentilles, graisser les engrenages, noter les relevés météorologiques et guetter les signaux de détresse. Dans les phares en mer, la relève n'avait lieu que tous les quinze jours, voire seulement une fois par mois. En hiver, les tempêtes secouaient la tour comme une coque de noix et le phare se mettait à vibrer dans un vacarme inquiétant qui contrariait le sommeil des gardiens. L'humidité s'infiltrait partout, le sel rongait la peau. La solitude et un sentiment d'enfermement parvenaient à briser les esprits les plus tenaces. Pourtant, nombreux furent les gardiens qui aimèrent cette existence hors du temps, faite de routines, de menus travaux et d'observations patientes. Vivant à part, le gardien était semblable à un trait d'union entre la terre et les marins, entre l'humanité et le tumulte du monde.



Le symbole séculaire d'un pouvoir éclairé • Bien plus qu'un outil de navigation, le phare fut longtemps un emblème de puissance, un geste d'autorité posé sur le rivage. Le phare matérialise aussi l'idée d'ordre rationnel et de lumière maîtrisée. Il incarne la victoire de la science sur l'obscurité, celle de l'organisation sur le chaos. C'est pourquoi le phare figure en bonne place sur les anciens timbres-poste, les médailles de l'administration des phares et balises, et les frontispices de certains manuels nautiques. C'est un monument de pierre et de symboles, ancré dans l'imaginaire républicain comme une promesse de progrès et de sécurité. Aujourd'hui encore, bien qu'inhabité, le phare continue de rayonner et conserve son pouvoir d'évocation. Les phares ont changé de rôle pour devenir, peu à peu, des objets de mémoire et

de contemplation qui éclairent les esprits, nourrissent l'imaginaire et intriguent les rêveurs. Les cent cinquante derniers phares qui ponctuent le littoral français ont été automatisés ou sont désaffectés. Mais ces monuments de pierre résistent à l'oubli. Grâce à l'engagement de collectivités locales, d'associations, de passionnés, de nombreuses tours de feu ont fait l'objet de restaurations, visant à les protéger des embruns, de la corrosion, et surtout de l'indifférence.

À l'heure où le tourisme s'accélère et où les usages du littoral évoluent, les phares invitent à repenser notre rapport au temps long, à la transmission, à la beauté brute des côtes.



SUDOKU DE LA PLUME



Chaque grille de SUDOKU comporte 81 cases : 9 lignes, 9 colonnes et 9 régions. Les chiffres de 1 à 9 doivent être répartis sur la grille de sorte qu'un même chiffre apparaisse une seule fois sur une ligne, une colonne et une région.

À vous de compléter les grilles en trouvant les chiffres manquants.

Difficulté : *mmmm*

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

Difficulté : *mmmm*

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



SOLUTION



EN CUISINE AVEC SOPHIE : LE FAR BRETON

Voici la recette d'un homonyme célèbre des tours de feu : le far breton. Cette recette traditionnelle fut sans doute inventée au XIX^e siècle. Il existe aujourd'hui presque autant de versions que la Bretagne compte de familles.



Ingrédients

- 1/2 litre de lait
- 125 g de farine
- 125 g de sucre
- 3 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- Des raisins secs ou des pruneaux (la quantité dépend de vos goûts)
- Une noisette de beurre pour beurrer le moule



Ustensiles

- Un cul de poule
- Un plat
- Une cuillère en bois ou un fouet

1. Préchauffez votre four à 200°C
2. Mélangez le sucre et la farine dans le cul de poule
3. Ajoutez les œufs un à un
4. Ajoutez le lait petit à petit tout en remuant jusqu'à obtenir une pâte homogène
5. Beurrez votre plat
6. Disposez les raisins ou les pruneaux au fond du plat
7. Versez la pâte sur les fruits secs
8. Enfournez. Lorsque le far commence à monter, réduisez la température du four à 180°C pour environ 35 à 45 minutes de cuisson

Astuce : vous pouvez remplacer les raisins ou les pruneaux par des pommes ou d'autres fruits selon la saison et en fonction de vos goûts.



SUR LA ROUTE DES PHARES

Les phares de France se situent, bien évidemment, sur les côtes ou en mer, à proximité de ces dernières. À chacune des définitions ci-dessous, associez un phare et le département dans lequel il se situe. Enfin, tentez de placer chaque phare sur la carte de France.

- A. Dressé face à la pointe du Raz, il affronte les redoutables courants du Raz de Sein.
- B. Près de Barfleur, c'est l'un des plus hauts phares d'Europe, dans le Cotentin.
- C. C'est le plus haut phare d'Europe en pierre, situé au nord de Brest.
- D. Situé sur le rocher dit « le gros Raz », il signale le raz Blanchard.
- E. Noir et blanc comme une zébrure sur l'île d'Oléron, il est situé tout au nord de l'île.
- F. Surnommé le « Versailles de la mer », il trône à l'embouchure de la Gironde, entre Royan et Le Verdon.
- G. Perché sur une falaise, il veille sur la côte basque face à l'océan Atlantique, entre plages et montagnes.
- H. Gardien de l'entrée du port de Marseille depuis le large.

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Phare de Cordouan | 5. Phare de Gatteville |
| 2. Phare de la Vieille | 6. Phare du Planier |
| 3. Phare de Chassiron | 7. Phare de Biarritz |
| 4. Phare de Goury | 8. Phare de l'île Vierge |

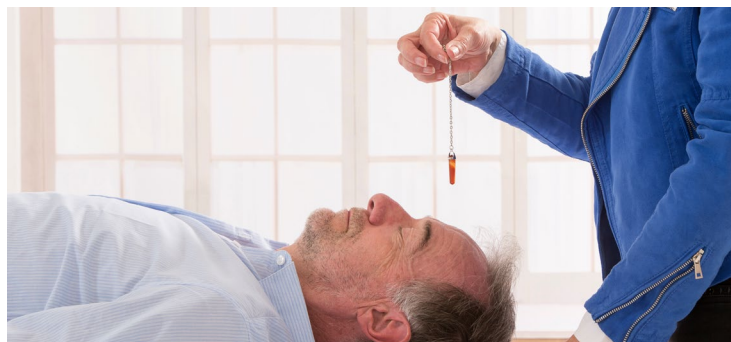


ESSENTIEL AUTONOMIE

malakoff
humanis

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

LES PHARES, CES LUMIÈRES QUI RASSURENT DANS LA NUIT



Depuis toujours, les phares guident les marins dans la nuit et leur permettent d'avancer en toute sécurité. Comme eux, d'autres lumières viennent illuminer notre quotidien : luminothérapie, hypnose, médiation animale... Elles nous rassurent et nous apportent cette sérénité dont nous avons tant besoin ; elles se développent de plus en plus, notamment auprès de nos aînés en Ehpad*. On les appelle les **thérapies non-médicamenteuses**.

L'idée est simple : soulager, sans avoir recours aux médicaments. On mise plutôt sur la lumière, les sons, le contact avec des animaux, ou encore l'art, pour soigner. Par exemple, la luminothérapie

reproduit la lumière naturelle du soleil et aide à chasser la fatigue, à mieux dormir et à retrouver le moral. L'approche Snoezelen, elle, vous plonge dans un univers tout doux, avec de la musique apaisante et des jeux de lumière, pour que l'anxiété s'envole et que la détente s'installe. Et puis il y a l'hypnose, la réflexologie plantaire, les moments passés auprès des animaux... Toutes ces pratiques remettent le bien-être au centre de l'accompagnement.

Les bénéfices ? Moins de médicaments, donc moins d'effets indésirables, et surtout, un équilibre émotionnel retrouvé au quotidien.

Comme un phare éclaire la nuit, ces thérapies illuminent la vie des personnes âgées et les aident à avancer plus sereinement. Découvrez leur fonctionnement et leurs apports dans notre article complet sur Essentiel Autonomie.



* Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

LA NATURE À L'HONNEUR

L'univers des phares est indubitablement associé à celui des "vacances au bord de la mer", chères à Michel Jonasz.

En cette période estivale, nous vous proposons une activité ludique et créative, qui plaît beaucoup aux enfants. Et si vous n'êtes pas actuellement au bord de la mer, soyez sans crainte : cette activité peut être réalisée n'importe-où.



Matériel nécessaire :

- Le support : des cailloux, des morceaux de bois lisse ou quelques coquillages.
- Des feutres marqueurs de peinture (de type Posca), de la gouache et des pinceaux.



1 • Collecte du matériel

Sortez et ouvrez les yeux, regardez tout autour de vous. Proposez à des enfants de vous accompagner et de vous aider à chercher des supports.

Ramassez des cailloux, des coquillages, des coquilles d'huître, des morceaux de bois, de l'écorce d'arbres, etc.

2 • Polissage et dessin

Pour obtenir une surface propre et lisse, essuyez vos supports (matières à décorer) à l'aide d'un chiffon ou grattez-les légèrement avec une brosse.

Décorez vos supports à l'aide de feutres marqueurs ou de gouache.

3 • Pour finir...

Astuce : rangez vos œuvres dans un joli bocal transparent qui servira lui-même d'objet de décoration.



UN PEU DE LOGIQUE



Jeu n°1 : tabagie et logique

Yvon Le Bihan a été pendant 11 ans gardien d'un phare en mer dans les années 1950. C'est un gros fumeur qui tente de rompre avec son addiction au tabac depuis qu'il profite d'une retraite amplement méritée, loin de l'« enfer » des tours de feu. Il n'achète plus de cigarettes et se contente de rouler les mégots qu'il récupère au bar du village, une fois par semaine. Ainsi, samedi dernier, Yvon a collecté 36 mégots au bar.

Sachant qu'il lui faut 6 mégots pour rouler une cigarette, combien de cigarettes va-t-il pouvoir fumer au cours de la semaine ?



Jeu n°2 : une affaire de famille

Dans la famille Kidu, on est gardien de phare en mer de père en fils. Pour postuler à un tel emploi, il faut avoir au moins vingt-et-un ans et une excellente condition physique. Jean Kidu est le père de quatre garçons. Alain, l'aîné, a quatre ans de plus que Pierre, le deuxième. Ce dernier a quatre ans de plus que le troisième, qui se prénomme Luc, et a lui-même quatre ans de plus que Guillaume. Le plus jeune des quatre garçons est deux fois moins âgé que le plus vieux.

Quels sont les âges des quatre garçons ? Peuvent-ils tous postuler à l'offre d'emploi de gardien de phare ?

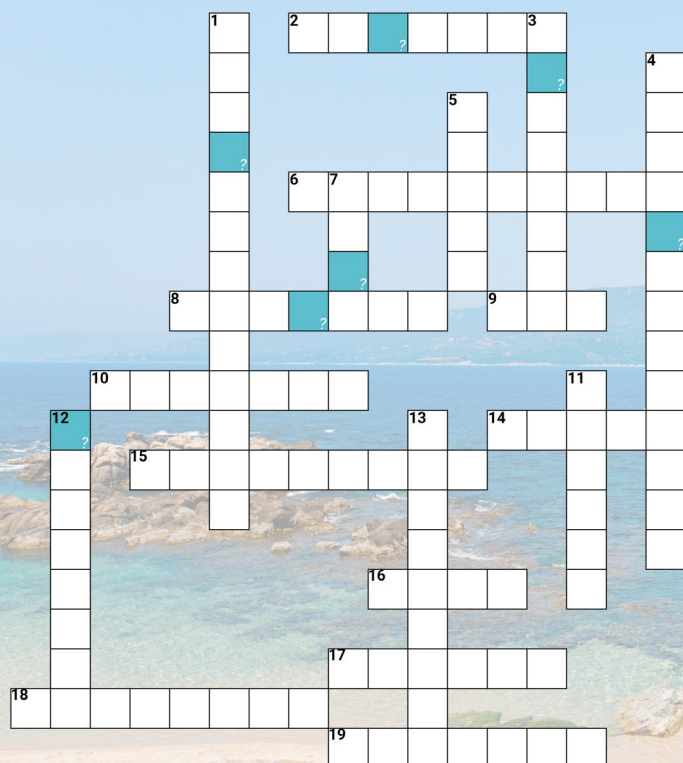
 **Coup de pouce** • Jeu n°1 : attention aux réponses trop évidentes • Jeu n°2 : procédez avec méthode en traduisant chaque information en équation



MOTS MÊLÉS DES PHARES

Tous les mots sont en rapport avec les phares.

Indice du mot secret : tour à feux en Gironde.



Vertical

- 1 • Idées soudaines et géniales qui n'émergent pas seulement le 14 juillet
- 3 • À plusieurs, on la brise, on la peuple, on la meuble
- 4 • Elle possède ses feux, ses panneaux, ses feux et ses sémaphores
- 5 • Sentinelle, guetteur
- 7 • On s'y sent protégé, en sûreté ou caché
- 11 • De misaine ou d'artimon, ce cordage ajuste le mât d'un navire
- 12 • On le fait quand on coule ou qu'on sombre
- 13 • Miracle, prodige, joyau
- 15 • Plante à gousses plates ou verre de contact

Horizontal

- 2 • Confiseries redoutées des navigateurs
- 6 • Pilotage, manœuvre d'un navire
- 8 • Du temple, d'immeuble ou de but
- 9 • Trénet lui offrit ses lettres de noblesses en 1946
- 10 • Célèbre pour ses illusions, on en change pour changer de perspective
- 14 • On prend le sien quand on est de garde
- 15 • Si elles ne sont pas rouges, mieux vaut ne pas les prendre pour des vessies
- 16 • Ils sont parfois de paille ou de Bengale
- 17 • Marque, bouée, jalon, repère
- 18 • Soldat de garde, pas nécessairement de nuit
- 19 • Auguste ingénieur qui éclaira la brume

Mot secret :



Vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie ou un proche aidant et vous souhaitez être informé(e), conseillé(e), orienté(e) sur les aides et solutions dont vous pourriez bénéficier ?

(Autonomie +)

est un ensemble de services personnalisés, coordonnés par des conseillers spécialisés dans le maintien de l'autonomie et la recherche d'un lieu de vie adapté.



Avec AUTONOMIE +, service entièrement gratuit du Groupe Malakoff Humanis, un interlocuteur dédié vous accompagne tout au long de vos démarches. Il vous conseille sur les solutions disponibles correspondant à vos besoins, et vous restez libre de choisir celles qui vous conviennent le mieux !

Nous contacter :

Nos conseillers sont joignables par téléphone, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30.

Service gratuit + prix d'un appel.

3996 en France métropolitaine

(0 ou +33) 9 74 75 39 96 hors France métropolitaine.

autonomieplus@malakoffhumanis.com

Adressez-nous une demande via le formulaire contact du site Essentiel Autonomie : essentiel-autonomie.com



Poursuivez votre lecture en ligne

Le site web dédié à ce numéro regorge de contenus additionnels et contient également les réponses aux jeux. Pour y accéder, il vous suffit de scanner les QR codes disposés au fil des pages de la Plume avec l'appareil photo de votre smartphone. En version numérique, cliquez simplement dessus.



Votre code web :
M9-00-VdKGm-Hh00B

