

guide ludique du bien-être

Cette publication a été réalisée
par l'Action Sociale des institutions
de Prémalliance :
IRSEA (institution
de retraite ARRCO)
Prado Mutuelle
Prado Prévoyance
et
Prado Épargne
Groupe Prémalliance



Vous avez entre les mains un guide riche de conseils pratiques pour conserver votre bien-être.

Il vous rappellera des notions simples trop souvent oubliées, tout en égratignant parfois quelques idées reçues.

Parce que chacun participe pleinement à son épanouissement personnel et que le chemin est plus important que le but, nous avons conçu cet outil comme une invitation au jeu, à un parcours initiatique, à la portée de tous, vers la découverte de soi, avec les autres.

Eric Sanchez
Directeur de l'Action Sociale

sommaire

● La nutrition	4
● Les activités physiques	10
● Les activités mentales	14
● Le sommeil	18
● La sagesse orientale et occidentale	22
● Les autres	26
● Solutions des jeux	29

La santé n'est pas simplement l'absence de maladie, ou le silence du corps, elle est un état qui permet de se réaliser pleinement et qui se cultive au fil des jours de la vie. Elle permet donc au corps et à l'esprit de s'exprimer librement.

Il ne s'agit donc pas de se restreindre, de se laisser peu à peu emprisonner dans une « contrainte par corps », mais bien au contraire d'élargir le mouvement vital, de se libérer des contraintes. En droit, « élargir un prisonnier », c'est lui rendre sa liberté. Ne vous laissez pas emprisonner par les mauvaises habitudes. Juvénal disait déjà : « La sagesse ne peut avoir un langage et la nature un autre ! ». Un peu plus de sagesse dans un peu plus de naturel est une voie très réaliste.

À l'autre bout de la planète, un Prince demanda à Confucius ce qu'il ferait s'il était au pouvoir. Il répondit simplement deux mots qui, en chinois classique (Zheng Ming), signifient tout simplement « bon sens ».

C'est probablement ce qui finit par manquer le plus.

La nutrition



Conserver le « bon sens » et la juste mesure, c'est éviter le dernier régime à la mode, la mono-diète ou la suppression pure et simple d'un aliment ou d'un condiment. Des études médicales récentes prouvent, s'il en était besoin, que les industriels ne nous disent pas « la vérité, toute la vérité, rien que la vérité ».

Choisir correctement son alimentation

Il vaut mieux choisir des produits du terroir et de saison. Les produits frais sont préférables aux congelés qui sont préférables aux conserves... Une bonne alimentation est une alimentation variée.

MOTS-CROISÉS
niveau facile

1	2	3	4	5	6	7	8
9							
10							
11				12		13	
14				15			
16			17			18	
19		20		21	22		
23							

Horizontalement

- 1 Événement fâcheux
- 9 Servent à fabriquer des colorants et des médicaments
- 10 Couvertes
- 11 Remué
- 12 Préfixe
- 14 Rapport d'onde stationnaire
- 15 Ville suisse
- 16 Vague sujet
- 18 Plaisanté
- 19 Se dit d'un lion qui est passant
- 23 Se dit des membres d'une secte juive

Verticalement

- 1 Variété de fève
- 2 Fleurissent au printemps
- 3 Empereur romain
- 4 Métal blanc
- 5 Ficelées
- 6 Enseignant (fam.)
- 7 Pronom personnel
- 8 D'une république de l'ex U.R.S.S.
- 13 Peuplade errante
- 17 Ouverture dans un mur
- 20 Ouvrier spécialisé
- 21 12 mois
- 22 Amusé

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

QUESTIONS DE LOGIQUE

■ Nicole vient de préparer une tarte aux pommes et souhaite la passer au four. Elle n'a pas de montre mais dispose de deux sabliers : un de 7 minutes et l'autre de 11 minutes.

Comment doit-elle procéder pour mesurer avec précision les 15 minutes nécessaires à la cuisson de la tarte ?

■ Luc vient d'acheter un paquet de bonbons chez l'épicier. Dans ce paquet, tous les bonbons sont rouges sauf deux ; tous sont bleus sauf deux et tous sont blancs sauf deux.

Combien de bonbons contient le paquet ?

Harmoniser ses repas

Il faut équilibrer les repas plus que les plats. Un plat bien équilibré entre deux plats médiocres rend le tout médiocre ! Il convient même d'harmoniser les trois repas de la journée. Un sage proverbe affirme qu'il convient de manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un mendiant le soir. Un plat harmonieux est un plaisir pour les sens et pour l'esprit.

Choisir des produits savoureux

Retrouver des saveurs authentiques qui nourrissent le corps, l'esprit et l'énergie qui les animent. Couleurs, saveurs, textures, odeurs des aliments doivent être respectées et constituent la base de la diététique du Tao. La mode évolue malheureusement vers des produits douceâtres à saveur et à texture indéfinie. On tend à oublier les saveurs essentielles.

Adapter la cuisson en fonction des aliments

Éviter la consommation de trop de produits carnés et de légumes trop cuits. On tend, heureusement, à moins faire cuire les légumes que jadis et désormais, jusque dans la grande restauration, on préfère les légumes cuits à la chinoise, presque à l'anglaise : encore un peu croquants et ayant conservé leurs précieuses vitamines.

La cuisson à l'huile, si l'aliment est bien séchée et l'huile souvent changée, n'est pas mauvaise pour la santé. Elle préserve mieux l'aliment que la cuisson à l'eau ou le tout-vapeur, très déminéralisant.

Goûter de nouveaux plats

Un proverbe chinois affirme qu'un plat nouveau, c'est six mois de vie en plus. Il faut savoir changer ses habitudes. C'est possible, la preuve, de plus en plus de Français acceptent de manger des Sushi confectionnés avec du poisson cru ! Ne craignez pas d'adapter les cuisines françaises et étrangères à votre cuisine personnelle : un simple beefsteak coupé en lanières, sauté à la poêle et auquel on ajoute un peu de sauce de soja et des légumes bien croquants est déjà un plat familial complet...

Consommer avec modération

Un verre de vin par jour vaut tous les oligo-éléments de synthèse car il contient des sels minéraux rares et assimilables (sauf si votre médecin vous le déconseille).

De même, un bon régime est un régime qui se renouvelle constamment. Sauf interdit médical, manger un peu de tout en quantité raisonnable est le seul régime qui a prouvé son efficacité. Attention aux pièges de l'allégé qui repousse la juste limite. Mieux vaut consommer un corps gras en petite quantité que de l'allégé sans réserve !

Surveiller le cholestérol des aliments

Les informations médicales liées à la nutrition évoluent aussi avec la recherche. Savez-vous que les œufs fécondés contiennent moins de cholestérol que les œufs non fécondés ? Savez-vous que le poisson d'élevage est plus gras que le poisson sauvage et qu'il contient des acides gras saturés donc du « mauvais cholestérol » ? Savez-vous également que la graisse de canard ou d'oie est anticholestérolémique ?

ANAGRAMMES

Quel est leur métier ?

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1 Marie Confintine | 5 Noemie Cost |
| 2 Luc Gaurreti | 6 Denis Trep |
| 3 Jules Onrait | 7 Rita Quaine |
| 4 Marise Tes | 8 Remi Usine |

CHARADES

- Mon premier est la deuxième note de la gamme. Mon deuxième sert pour écrire au tableau. Mon troisième est la première lettre de l'alphabet. En faisant mon quatrième nous risquons de nous couper les doigts. Mon tout est attendu avec impatience par les enfants à l'école.
- Mon premier se dirige quelque part. Mon deuxième est la moitié d'un cheveu. Mon tout vit à la ferme.
- Mon premier est un grand cri de victoire. Mon deuxième se porte en hiver. Mon tout est dévastateur.
- Mon premier est l'endroit favori des canards. Mon deuxième est le contraire de tard. Mon tout enfonce le clou.
- Mon premier est une note de musique. On se nourrit de mon deuxième. Mon troisième attache. Mon tout est indispensable pour faire du pain.

Les activités physiques

À partir d'un certain âge, c'est à l'activité physique de s'adapter au pratiquant. Rien ne sert de se faire mal en dépassant ses limites, mieux vaut rechercher une activité physique plus appropriée. De nombreuses activités corporelles se pratiquent sans risque pour le dos, les genoux, le cœur ou le cerveau.

Pratiquer la marche à pied

Une activité corporelle n'est pas nécessairement un vide culturel. Profitez, par exemple, d'une excursion pour à la fois marcher et visiter un site historique remarquable ou mieux découvrir la nature. Choisissez un matériel adapté afin d'éviter les désagréments. De bonnes chaussures évitent les ampoules et surtout le mal de dos !

Jardiner chez soi

Le jardinage, pratiqué avec certaines précautions, constitue une excellente activité physique et procure joie et santé.

Se détendre

Rien ne sert d'essayer de faire mieux qu'untel si on fait moins bien que la veille : conserver et entretenir son potentiel énergétique, c'est déjà une victoire. Après ces activités physiques, n'oubliez pas de vous détendre, de vous délasser, de vous relaxer en utilisant le massage ou l'automassage. Les sportifs de haut niveau, avant ou après leurs activités, utilisent à leur profit l'homéopathie et l'ostéopathie : pourquoi pas vous ?

1 Judo : Quelle est la ceinture la plus élevée ?

- A. Noire
- B. Rouge
- C. Bleue
- D. Marron

2 Tennis : Qui a gagné le tournoi de Monaco et de Barcelone 2 fois consécutivement ?

- A. Roger Federer
- B. John Mc Enroe
- C. Raphael Nadal
- D. Personne

3 Foot : Qui était surnommé le «divin chauve» ?

- A. Ronaldo
- B. Zidane
- C. Roberto Carlos
- D. Alfredo Di Stefano

4 Rugby : Quelle équipe française est en demi-finale de la H-Cup ?

- A. Bourgoin
- B. Toulouse
- C. Stade Français
- D. Biarritz

5 Judo : Combien de médailles a gagné la France au J.O d'Athènes 2004 ?

- A. 3
- B. 2
- C. 4
- D. 1

6 Formule 1 : Quel est le prénom de Raikonen ?

- A. David
- B. Kimi
- C. Michaël
- D. Ruben

7 Biathlon : Lequel de ces biathlètes n'a pas remporté de médaille à Turin en 2006 ?

- A. Vincent Defrasne
- B. Vincent Vittoz
- C. Raphael Poirée
- D. Rony Daragon

8 Patinage artistique : Qui est le champion olympique à Turin des messieurs ?

- A. Stephane Lambiel
- B. Brian Joubert
- C. Evgeny Plushenko
- D. Patrice Schoenfelder

9 Handball : Quelle équipe est championne d'Europe 2006 ?

- A. La France
- B. L'Espagne
- C. L'Allemagne
- D. La Croatie

10 Ping-Pong : Où jouait Jean-Philippe Gatié ?

- A. Levallois
- B. Paris
- C. Creteil
- D. Nogent-sur-marne

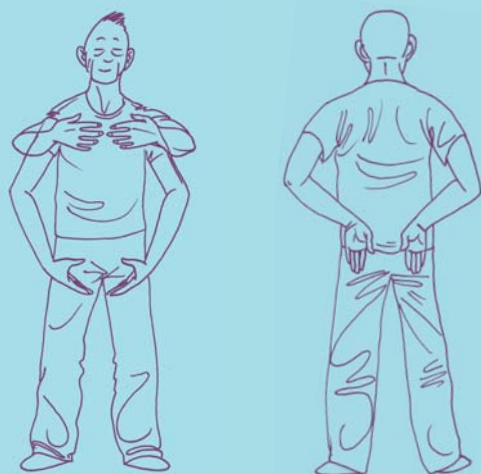
s'adonner aux disciplines orientales

Plusieurs pratiques orientales comme le Tai Chi Shuan ou le Qigong permettent de continuer une activité physique même à un âge avancé.

Voici quelques exercices fondamentaux issus du Tao Yin Qigong à pratiquer une petite dizaine de minutes, préférentiellement le matin entre 9 et 11H pour en tirer le maximum de profit. On peut pratiquer tous les jours mais deux fois par semaine peuvent suffire pour commencer un bon rééquilibrage.

1/ Exercice debout : «Embrasser l'arbre»

Droit, placez vos mains sur le ventre. Inspirez par le nez, les mains montent jusqu'à la poitrine, se maintiennent puis redescendent en expirant par la bouche. L'exercice s'effectue les yeux mi-clos. Placez ensuite vos mains au niveau des lombes et massez les reins avec le dos des mains. Inspirez en montant, expirez en descendant.



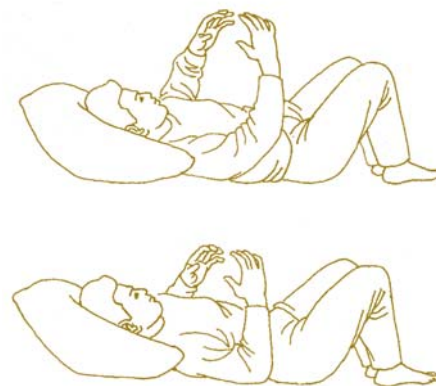
2/ Exercice assis : « L'assise paisible »

Les pieds sont écartés et bien à plat, les mains sur les genoux, le dos droit, la colonne vertébrale étendue et les yeux mi-clos. La pointe de la langue appuie sur le palais. Inspirez par le nez et expirez par la bouche, en utilisant la respiration ventrale. À la fin de l'exercice, masser les genoux puis les lobes des oreilles.



2/ Exercice couché : « Adossé au Yin on embrasse le Yang »

Vous êtes couché, les jambes pliées, pieds et coudes sur le sol. À l'inspiration, les coudes quittent le sol et se maintiennent en posture haute. Dans l'expiré, les bras redescendent. Avant de vous relever, masser votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. En posture assise, masser la poitrine dans le sens contraire des aiguilles d'une montre puis presser 4 fois de chaque côté le bas du poignet.



Les activités mentales



Le cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Inutile de pratiquer une gymnastique cérébrale contraignante ou abrutissante. La mémoire se travaille et s'entretient grâce aux exercices mentaux. On peut demeurer jeune longtemps en se remettant un peu en question de temps à autre...

Mener une vie sociale active

Ne vous enfermez pas dans une seule classe d'âge : le régiment, c'est fini ! Le contact avec des plus jeunes et aussi des plus anciens est un bain de jouvence et de sagesse. N'hésitez pas à rejoindre ou à créer une association. Beaucoup croient que c'est incompatible avec la retraite : c'est faux ! Vous pouvez très bien être responsable associatif et retraité(e) sans le moindre problème...

MOTS-CROISÉS
difficile

1	2		3	4	5	6	7	8	9
10			11						
12		13			14				
15				16			17	18	
	19				20		21		
22				23		24	25		
				26					
	27	28		29					
30			31						
32			33						

Horizontalement

- 1 Monuments sans ossatures
- 10 Fleuve remontant à la source
- 11 Fut utile à St Joseph pour faire des croix
- 12 Etre au culte
- 14 Pas pis que pépé
- 15 Comme un double kif
- 17 Philosophe avec un côté négationniste
- 19 Détente en sabots
- 21 Devient réceptif quand on le met au vert
- 22 Texte téléphoné
- 23 Insectes prêt à lancer son avis à la copulation
- 26 Tels des lièvres arrivant après la torture
- 27 Début et fin de mois
- 29 Muse à règne astral
- 30 Vives et enjouées
- 32 Lettre à Elise
- 33 Pas voilées

Verticalement

- 1 Des chiffres et des lettres
- 2 Vers à dents dures
- 3 Obtint ses droits de reproduction
- 4 Possessif
- 5 Son turf c'était le Dada
- 6 Il se dresse pour pouvoir s'étaler
- 7 Suit un hip mais pas deux
- 8 Ravage le troupeau
- 9 Orientation
- 13 Se prennent ou se perdent
- 16 Ouvert aux besoins de la population
- 18 Auxiliaire mais pas présent
- 20 On peut y trouver beaucoup de puits mais très peu d'eau
- 24 Utilise la fourchette mais garde la ligne
- 25 Se mettait poliment devant une damoiselle
- 28 Elu du jour
- 30 Devient l'ADAF en appliquant une forme du précédent
- 31 Deux lettres pour un chiffre

C	E	C	N	O	P	I	A	R	A	D	E	S	E	R
A	A	A	N	C	O	L	I	E	N	A	L	V	J	L
C	A	M	P	A	N	U	L	E	I	N	U	A	V	I
T	E	N	O	H	O	U	X	E	M	E	C	L	E	S
U	M	P	O	M	L	O	N	S	S	M	N	E	R	E
S	E	I	D	R	I	O	T	N	A	O	O	R	O	T
E	H	V	S	A	D	L	X	E	J	N	N	I	N	T
N	T	O	I	Q	H	N	L	P	L	E	E	A	I	E
I	N	I	R	A	R	L	E	E	I	L	R	N	Q	R
C	A	N	I	O	I	E	I	D	E	C	I	E	U	E
U	S	E	S	L	L	L	P	A	O	P	U	E	E	U
P	Y	E	A	A	U	I	E	A	A	D	I	O	O	Q
A	R	S	Z	E	V	U	A	M	V	R	O	L	S	A
C	H	A	R	D	O	N	L	L	A	O	U	H	U	P
E	C	E	T	I	T	A	M	E	L	C	T	M	R	T

Les fleurs

- ANCOLIE
- ANÉMONE
- ARUM
- AZALÉE
- CACTUS
- CAMÉLIA
- CAMOMILLE
- CAMPANULE
- CAPUCINE
- CHARDON
- CHRYSANTHÈME
- CLÉMATITE
- DAHLIA
- HOUX
- IRIS
- JASMIN
- LILAS
- LIS
- MAUVE
- OEILLET
- PAQUERETTE
- PAVOT
- PENSÉE
- PHLOX
- PIVOINE
- RAIPONCE
- RENONCULE
- RÉSÉDA
- RHODODENDRON
- ROSE
- SOUCI
- TULIPE
- VALÉRIANE
- VÉRONIQUE

Aller à la rencontre des plus jeunes

Les nouvelles technologies révolutionnent la planète, il faut les apprivoiser et ne pas en avoir peur. Elles demeurent très utiles pour garder le contact avec cette évolution. C'est le moment d'établir un dialogue avec les plus jeunes et de leur demander conseil.

S'exercer aux jeux d'esprit

Certaines activités mentales favorisent le travail cérébral... C'est le cas notamment des jeux d'esprit qui travaillent et stimulent votre mémoire. Profitez de votre temps libre pour lire, écrire et pour continuer à découvrir des choses nouvelles. La culture et le jeu sont encore ce qu'il y a de mieux pour entretenir les cellules grises...

Le sommeil



Le sommeil est une activité essentielle, probablement plus importante encore que l'activité physique puisqu'elle permet celle-ci... Le sommeil permet de se régénérer tout en se reposant : on n'a rien fait de mieux à ce jour pour demeurer en bonne santé longtemps...

Avoir une bonne literie

Évitez les literies composites fatiguées qui sont une spécialité française. Une bonne literie évite bien des problèmes de dos et de circulation sanguine. Une bonne orientation du lit « Pieds au chaud (le sud) et tête au frais (le nord) » est un remède ancestral pour mieux dormir...

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

QUESTIONS DE LOGIQUE

- Quel jour était-on hier si jeudi était 4 jours avant après-demain ?
- Dans un tiroir, il y a 14 chaussettes jaunes, 8 chaussettes rouges et 6 chaussettes roses à pois bleus. La lumière de la pièce où est situé le tiroir se coupe brusquement, combien faut-il prendre, au minimum, de chaussettes (sans pouvoir les distinguer dans le noir) pour être sûr d'avoir une paire composée de 2 chaussettes de la même couleur ?
- Dans une petite maison de campagne, sans électricité, le crépuscule approche. Vous entrez dans une pièce où se trouvent trois lampes : une lampe à alcool, une lampe à pétrole et une lanterne chinoise. Qu'allumez-vous en premier ?

11	4	7	4	15	3	3	13	14	14	4	11
4	16	11	4	14	14	4	2		8	14	4
6	5	15	11	4		13	4	5	7	11	4
8	15	3	4	11	13	14		14	15	8	
3		3	15	16	2		10	4	11	6	8
6	1	4	11	4	2			2	4	15	14
15	13		11		8	11	6			14	15
16		6	8	11	16	13	5	6	1	4	2
11	5	4		1	5	15	16	15	4	9	4
8	14	16	4		11		8		7	4	16
14	15		4	16	4	11	14	5	4	14	16
16	4	11	14	15		12	4	11	8	16	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
H			B					M	P		D				

Trouvez la ligne suivante !

1
11
21
1211
111221
...?...

Indice : Il faut se poser la question « qu'est-ce que c'est ? » à chaque ligne !

Organiser sa chambre

La température de votre chambre ne doit être ni trop chaude, ni trop froide. Ne dormez pas dans une chambre trop chauffée : cela provoque des problèmes circulatoires et respiratoires... De la même manière, n'aérez pas votre chambre au moment de vous coucher mais plutôt au lever. Évitez de dormir trop près de champs électromagnétiques ou, le cas échéant, mettez une simple couverture de survie or/argent placée sur la télévision et déployée, le doré vers l'intérieur, devant le lecteur K7/CD/DVD pour ne pas recevoir de perturbations électromagnétiques pendant votre sommeil. La NASA utilise ce système dans les vols habités. Ce n'est pas très esthétique mais très efficace. Par ailleurs, cela évite aussi de transformer la chambre en aéroport avec ses lumières multiples. Veillez simplement à ne pas recouvrir l'aération si le matériel est encore chaud...

Se reposer dans la journée

Une petite sieste, ou du moins une période de repos après le repas de midi est pleine de vertus. Elle détend le corps et l'esprit. Attention tout de même à ne pas la prolonger outre mesure au risque de ne pas vous endormir le soir venu.

Surveiller son alimentation du soir

Évitez les repas trop plantureux le soir ainsi que les films et les lectures violents qui perturbent le psychisme au moment même où il aurait besoin de calme et de sérénité. Ne consommez plus de boissons toniques comme le thé, le café ou les sodas après 17H. Certaines personnes les tolèrent juste avant de se coucher, mais elles n'ont généralement pas de problème de sommeil.

La sagesse orientale et occidentale



Le principal gage de bonheur et de longévité est la sérénité : le fait d'agir avec un minimum d'efforts pour obtenir l'effet recherché. Cela ne signifie pas l'indifférence envers ce qui se passe à l'extérieur mais un certain recul permettant d'agir plus efficacement le cas échéant.

Être optimiste

Il convient, suivant ces sages, de considérer les choses et les gens avec un certain optimisme afin d'envisager sereinement une résolution au problème rencontré. S'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y a pas de problème et les choses se régleront d'elles-mêmes...

E	C	H	A	T	A	I	G	N	I	E	R	P	E	M
P	Z	M	O	R	M	E	N	I	D	N	O	R	R	U
I	R	E	I	N	N	O	R	R	A	M	D	S	A	R
N	S	N	L	C	Y	G	R	U	M	E	T	U	B	I
K	C	E	T	E	O	E	P	I	C	E	A	A	L	E
F	I	H	R	K	M	C	E	S	R	E	M	Y	E	R
U	E	C	G	L	V	R	O	E	R	B	I	S	E	E
T	C	N	O	R	T	C	I	U	O	U	E	I	L	I
T	I	L	L	E	U	L	S	U	L	R	S	E	O	S
G	E	N	E	T	P	T	H	S	P	I	U	L	L	I
E	B	N	T	U	H	E	U	Y	R	O	E	E	I	R
L	E	U	E	U	T	N	C	E	J	R	E	R	V	E
U	N	P	Y	R	U	L	C	A	X	U	O	H	I	M
A	E	A	E	R	F	U	C	A	I	O	U	Q	E	S
S	S	A	P	I	N	A	S	Y	C	O	M	O	R	E

Les arbres

- | | | |
|---------------|---------------|------------|
| • ACAJOU | • GENET | • PRUNUS |
| • AULNE | • GINGKO | • RONDIN |
| • BAMBOU | • GRUME | • SAPIN |
| • CEDRE | • HETRE | • SAULE |
| • CERISIER | • HOUX | • SCIE |
| • CHATAIGNIER | • MARRONNIER | • SEQUOIA |
| • CHENE | • MELEZE | • STERE |
| • CYPRES | • MERISIER | • SUREAU |
| • EBENE | • MICOCOULIER | • SYCOMORE |
| • ELEIS | • MURIER | • TECK |
| • EPICEA | • NOYER | • THUYA |
| • ERABLE | • OLIVIER | • TILLEUL |
| • FRENE | • ORME | • TRONC |
| • FUT | • PEUPLIER | |
| | • PIN | |
| | • POMMIER | |



Horizontalement

- 1 Une peine extrême
- 11 Tout ce qu'il faut pour la pratique
- 12 Détachées pour éviter la chute
- 13 Noix
- 14 Soustrait
- 16 Oui tudesque
- 18 Crochet sans 'chet'
- 19 Sans intérêt
- 20 Allonge de 10 la capote
- 22 Bout de chemin
- 23 Un fi vous la rend pimbêche
- 24 Elles donnent un manteau mais pas pour les frileux
- 26 Deuxième morceau de Marini
- 27 Passa du Rondo au Tournedos
- 28 En fait des tonnes
- 29 Cas à strophes
- 30 Dedans ou dehors selon le sens
- 31 Avoir

Verticalement

- 1 Porte de la défense
- 2 Dans les vieilles bourses
- 3 Dut donner pierres pour sauver Jupin
- 4 On se l'a fait mais rarement à deux
- 5 Sujet du verbe ou sujettes au verbe
- 6 Blanchit mais pas sans fondement
- 7 Monochrome
- 8 Des lumières qui plongent dans l'obscurité
- 9 On peut dormir tranquille quand on est couché dessus
- 10 Finissent la journée
- 15 Vent du nord au sud
- 17 Tel le métro en sortie
- 19 Cellules grises à idées noires
- 21 Rassasié s'il y avait pu
- 24 Perturbe le para
- 25 Pesé en vrac
- 27 Un plus à l'ordinaire

Comprendre l'essentiel

Simplement comprendre que le ciel est en haut, que la terre est en bas et que l'être humain agit en fonction des circonstances tout en tentant de rester le maître de son destin est déjà un grand pas vers cette sagesse orientale.

Réfléchir avant d'agir

La précipitation est l'ennemi de la paix. Il ne faut donc pas avoir peur de prendre son temps pour ralentir et de le faire progressivement. De cette façon, le mouvement continue sans risquer de s'arrêter. « La route de mille Li¹ commence par un pas ». Il n'est jamais trop tard pour entreprendre et encore moins pour continuer. Il ne faut donc pas craindre de ralentir, mais de s'arrêter et, peu à peu, on atteint le but que l'on s'était fixé.

¹ Le Li est une mesure chinoise de distance valant approximativement 4 km.

Les autres



Sartre a dit un jour « l'enfer c'est les autres », en réalité l'enfer est plus souvent en soi qu'en autrui car se refermer sur soi, c'est s'enfermer chez soi.

Tendre la main

Comment peut-on être aimé si on n'est pas simplement aimable ? Respecter les autres, aller à leur rencontre, leur dire bonjour, merci et au revoir... Autant de gestes simples qui rendent la vie plus agréable. Faire un pas vers l'autre et tendre la main, on n'a jamais rien trouvé de mieux en matière de diplomatie.

SUDOKU
difficile

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

QUESTIONS
DE LOGIQUE

- On a un carré de terre (donc tous les côtés sont égaux), une personne décide de faire le tour et met 1 min 20 pour un côté, 1 min 20 pour le deuxième, 1 min 20 pour le troisième côté et seulement 80 secondes pour le dernier côté. Pourquoi ?
- Vous êtes chez vous, en compagnie de quelques amis. Et, soudain, vous dites à l'un d'eux : « Je te parie que je peux m'asseoir à un endroit où tu ne pourras jamais t'asseoir. » Où vous asseyez-vous ?

Sourire aux autres

Il n'est pas nécessairement question de rire à gorge déployée pour se sentir bien ou pour se sentir mieux. Un simple sourire, même dans le regard, suffit à ouvrir bien des portes. Antoine de Saint-Exupéry disait : « Un sourire est souvent l'essentiel. On est payé par un sourire. On est récompensé par un sourire... »

Partager ses connaissances

Les enfants ont soif d'histoires et de connaissances. Pourquoi ne pas profiter de votre temps libre pour rédiger quelques mémoires de choses qui vous ont marquées et qui permettraient de transmettre une expérience vécue ?

page 5 : mots croisés

F	A	T	A	L	I	T	E
A	N	I	L	I	N	E	S
V	E	T	U	E	S		T
E	M	U		E	T	H	O
R	O	S		S	I	O	N
O	N		O			R	I
L	E	O	P	A	R	D	E
E	S	S	E	N	I	E	N

page 6 : sudoku

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

page 6 : questions de logique

■ Nicole doit retourner les 2 sabliers en même temps ; lorsque celui de 7 minutes est écoulé, elle met sa tarte au four. Le sablier de 11 minutes continue à s'écouler pendant 4 minutes. 4 minutes plus tard, elle retourne à nouveau le sablier de 11 minutes pour faire les 11 minutes supplémentaires (4+11=15).

■ Dans le paquet que Luc vient d'acheter, il n'y a que trois bonbons : un rouge, un bleu et un blanc.

page 9 : annagrammes

1. Informaticienne
2. Agriculteur
3. Journaliste
4. Maîtresse
5. Économiste
6. Président
7. Antiquaire
8. Menuisier

page 9 : charades

récréation / vache / ouragan
marteau / farine

page 11 : quiz sport

- 1.B. Rouge : Elle se gagne avec un nombre de dan
- 2.C. Raphael Nadal : Il a aussi gagné Roland Garros
- 3.D. Alfredo Di Stefano
- 4.D. Biarritz
- 5.D. 1
- 6.B. Kimi
- 7.C. Raphael Poirée
- 8.C. Evgeny Plushenko
- 9.A. La France
- 10.A. Levallois

page 15 : mots croisés

C	E	N	O	T	A	P	H	E	S
O	P		V	A	R	L	O	P	E
D	I	E	U		P	A	P	I	
E	G	A	L	E		N		Z	E
	R	U	A	D	E			O	U
F	A	X		I	M	A	G	O	S
	M			C	I	V	E	T	S
	M	S		U	R	A	N	I	E
P	E	T	U	L	A	N	T	E	S
I	S		N	E	T	T	E	S	

page 19 : sudoku

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

page 19 : questions de logique

- Hier, nous étions vendredi puisque : jeudi hier aujourd'hui demain après-demain.
- 4 chaussettes car il y a 3 couleurs différentes donc la quatrième est forcément de la même couleur qu'une autre.
- Une allumette ou un briquet.

page 20 : mots codés

1	2	3	4	5	6	7	8
H	S	L	E	U	C	V	A
9	10	11	12	13	14	15	16
M	P	R	D	O	N	I	T

page 20 : la ligne suivante

Utilisons l'indice : il faut se poser la question « qu'est-ce que c'est ? » à chaque ligne !

- 1 : C'est « un » soit 11
- 11 : C'est deux « un » soit 21
- 21 : C'est un « deux » et un « un » soit 21
- 1211 : C'est un « un » et un « deux » et deux « un » soit 111221
- 111221 : C'est trois « un » et deux « deux » et un « un » soit 312211

donc la ligne suivante est 312211

page 24 : mots croisés

P	E	R	P	E	T	U	I	T	E
A	C	H	A	L	A	N	D	E	E
C	U	E	I	L	L	I	E	S	
H		A	R	E	C		O	T	E
Y	A		E	S		P	L	A	T
D	E	R				R	O	M	E
E	R	E		N	E	I	G	E	S
R	I		R	O	S	S	I	N	I
M	E	G	A		P	O	E	T	E
E	N		B	I	E	N	S		N

page 27 : sudoku

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

page 27 : questions de logique

- Parce que 80 secondes c'est aussi 1 min 20.
- Sur ses genoux. En effet, votre amie ne pourra pas s'asseoir sur ses propres genoux.