

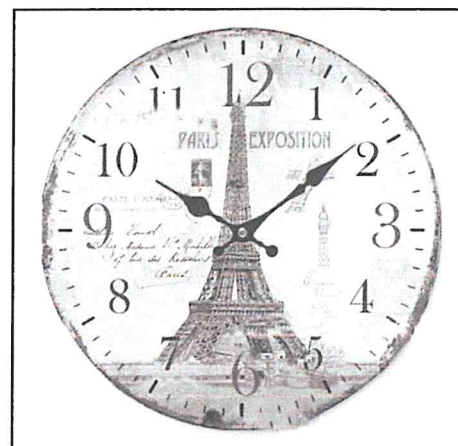


La Feuille de Chou **chapitre 22** 4 novembre 2020

Bonjour à tous, ça y est, nous avons encore reculé d'une heure. Et comme chaque année, nous nous sommes encore demandé s'il fallait avancer ou reculer nos montres, si nous gagnions ou perdions une heure dans notre journée !

Pourquoi changer d'heure ?

La mesure du changement d'heure a été mise en place en 1976, trois ans après le choc pétrolier. L'objectif d'alors était de mieux faire correspondre les horaires d'activité des Français avec les horaires d'ensoleillement, pour réduire les besoins en éclairage artificiel. Depuis plus de quatre décennies, le changement d'heure a permis des économies d'énergie considérables. Mais la mesure reste critiquée, notamment car elle provoque une fatigue de l'organisme.



Un équinoxe est un instant de l'année où le Soleil traverse le plan équatorial terrestre, changeant ainsi d'hémisphère céleste. Cette définition astronomique précise la conception préscientifique selon laquelle l'équinoxe est le moment où la durée du jour est égale à celle de la nuit. Étymologiquement, le terme équinoxe provient du latin *aequus* (égal) et *nox* (nuit).

On appelle équinoxe de printemps l'équinoxe de mars dans l'hémisphère nord et l'équinoxe de septembre dans l'hémisphère sud. On appelle équinoxe d'automne celui de septembre dans l'hémisphère nord et de mars dans l'hémisphère sud.

Nous sommes entrés dans l'automne le 23 septembre cette année.

Les sanglots longs
Des violons de l'automne,
blessent mon cœur d'une
langueur monotone.

Chanson d'automne
de Paul Verlaine

L'automne, l'automne merveilleux,
mêlait son or et sa pourpre
aux dernières verdurees restées vives,
comme si des gouttes de soleil fondu
avaient coulé du ciel dans l'épaisseur des bois.

Contes de la bécasse (1883)
Guy de Maupassant

L'Automne

De Théodore de Banville (1823-1891)

Sois le bienvenu, rouge Automne
Accours dans ton riche appareil,

Embrase le coteau vermeil
Que la vigne pare et festonne.

Père, tu rempliras la tonne
Qui nous verse le doux sommeil ;
Sois le bienvenu, rouge Automne,
Accours dans ton riche appareil.

Déjà la nymphe qui s'étonne,
Blanche de la nuque à l'orteil,
Rit aux chants ivres de soleil
Que le gai vendangeur entonne.

Sois le bienvenu, rouge Automne.



Amusez-vous à trouver les mots mêlés dans la grille :

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

AIL
ANANAS
AVOCAT
BROCOLI
CAROTTE
CELERI
CEPE
CERISE
CHOU
CITRON

COTON
COURGE
EPINARD
FRAISE
HARICOT
LAITUE
MACHE
MELON
NAVET
NOIX

OIGNON
ORANGE
PATATE
PECHE
PERSIL
POIS
POIVRON
PRUNE
RADIS
TOMATE

Le gymnaste :

N'oubliez pas d'ouvrir grand votre fenêtre, de regarder au plus loin que vous le pouvez.

N'oubliez pas de respirer le grand air, bien profondément, en souriant, en ouvrant grand les bras, en les étirant bien au-dessus de votre tête, puis sur le coté et enfin à l'horizontale, bien en avant.

N'oubliez pas de remercier le soleil de se lever chaque matin pour éclairer votre journée.

N'oubliez pas que le monde est beau, la vie est belle... même si elle est plus difficile en ce moment.

Nous ne vous oublions pas !

Cure de bonne mine et de bonne humeur : Soupe de carottes primeur !

Quelques carottes, du cumin en poudre. Cuisez vos carottes à l'eau, mixez-les jusqu'à obtention d'un velouté. Ajoutez une ou deux cuillères de cumin. Cuisez à nouveau cinq minutes.

Vous pouvez ajouter un œuf poché et une cuillère de crème fraîche...

Un régal dans l'assiette et dans le cœur !