

# FEUILLE DE CHOU



N°81 - AVRIL 2024

[www.leperreux94.fr](http://www.leperreux94.fr)

Ville du Perreux

[villeduperreux](#)



édito

Chers amis,

Une récente étude démographique indique qu'en 2030, les plus de 65 ans seront plus nombreux que les moins de 15 ans. Cette évolution nécessite de repenser la société et de valoriser autant l'image que la place des seniors. Ici, au Perreux, prendre soin de vous, chers aînés, est un engagement de longue date. Par de multiples initiatives, nous nous attachons à renforcer la solidarité et les liens intergénérationnels, deux éléments essentiels pour favoriser le partage et lutter contre l'isolement social. Car vieillir ne doit pas nous rendre invisibles. Dans cette quête du bien vieillir, vous pouvez compter sur le dynamisme de l'équipe du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) qui se présente comme un soutien de poids et une oreille attentive à vos besoins.

Et puis, nous voilà déjà en avril ! Si le dictionnaire veut que l'on ne se découvre pas d'un fil, rien n'empêche pour autant de s'offrir une promenade sur les bords de Marne. Le retour des beaux jours fait éclore une légèreté, revigorante pour l'esprit !

À bientôt

Marie-Ambre Descateaux,  
Maire-adjoint en charge des Solidarités intergénérationnelles et de la Jeunesse

## Poisson d'avril !

Le 1<sup>er</sup> avril, toutes les blagues (ou presque) sont permises ! Mais connaissez-vous les origines de ce jour placé sous le signe des facéties ?

La formule «poisson d'avril» remonterait en 1466. Ce poisson printanier fait alors figure d'entremetteur. Il est aussi ce jeune garçon chargé de porter les lettres d'amour de son maître.

Ce n'est que deux siècles plus tard, en 1691, que la locution désigne une tromperie. Au fil du temps, son sens se rapproche de plus en plus de celui actuel. Au 18<sup>e</sup> siècle, «donner un poisson à quelqu'un» signifie «faire croire à quelqu'un le premier jour d'avril une fausse nouvelle, ou l'obliger à faire quelque démarche inutile pour avoir lieu de se moquer de lui».

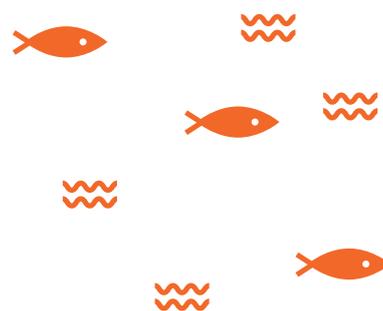
### Plusieurs hypothèses

Si les origines de ce jour restent incertaines, différentes hypothèses sont toutefois envisagées. Il nous faut remonter avant 1564, quand le premier jour de l'année était encore célébré le 1<sup>er</sup> avril. L'usage était alors de s'échanger des présents pour célébrer le nouvel an : les fameuses étrennes. Cette tradition se serait perpétuée, en dépit de l'Édit de Roussillon établi par le roi Charles IX en 1564, qui fixe le premier jour de l'année au 1<sup>er</sup> janvier. Autre hypothèse : avril est le mois de l'ouverture de la pêche.



Période de prédilection pour les pêcheurs aguerris, elle aurait donné naissance à des échanges de poissons.

Demière possibilité : avril signe la fin du Carême, période de jeûne pour les chrétiens. Pendant quarante jours et jusqu'à Pâques, le poisson est privilégié des fidèles, en tant que nourriture maigre.



## Vous souhaitez recevoir la FEUILLE DE CHOU ?

Pour cela, contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) au 01 48 71 53 59 ou par mail à : [contact@leperreux94.fr](mailto:contact@leperreux94.fr)

Direction de la publication : Christel Royer, Maire du Perreux / Rédaction en chef : Marie-Ambre Descateaux / Rédaction : Rayan Ouamara / Relecture : Julie Lecomte / Maquette : Aurélia Lacroix, Jordan Vincent / Images : Freepik, service communication.

### Solution du sudoku de mars

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

# instant cuisine

## Salade artichauts-chèvre

Le printemps, c'est aussi dans l'assiette ! Facile de préparation, cette salade, que l'on peut agrémenter de poivrons, ravira vos papilles.

### INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- sel, poivre
- Piment d'Espelette
- 1 fond d'artichaut mariné à l'huile
- 1 chèvre frais
- Menthe séchée
- 1 bouquet de ciboulette fraîche



1. Dans un saladier, écrasez le chèvre frais puis ajoutez quelques cuillères à soupe de l'huile du bocal des fonds d'artichaut pour détendre le chèvre.
2. Ajoutez de la menthe séchée, de la ciboulette ciselée, du piment d'Espelette et du poivre (selon vos artichauts et votre chèvre, ajoutez une pincée de sel).
3. Ajoutez ensuite délicatement le fond d'artichaut coupés en 4.
4. Réservez au frais puis dégustez !

Il y a cinquante-six ans, Yves Montand interprétait cette chanson à l'esprit insouciant et champêtre au puissant imaginaire. On se verrait presque sur ce vélo, glissant, le cœur léger, sur les doux chemins de notre belle campagne.

### La Bicyclette

Quand on partait de bon matin  
Quand on partait sur les chemins  
À bicyclette  
Nous étions quelques bons copains  
Y avait Fernand, y avait Firmin  
Y avait Francis et Sébastien  
Et puis Paulette

On était tous amoureux d'elle  
On se sentait pousser des ailes  
À bicyclette  
Sur les petits chemins de terre  
On a souvent vécu l'enfer  
Pour ne pas mettre pied à terre  
Devant Paulette  
Faut dire qu'elle y mettait du cœur  
C'était la fille du facteur  
À bicyclette  
Et depuis qu'elle avait huit ans  
Elle avait fait en le suivant  
Tous les chemins environnants  
À bicyclette  
Quand on approchait la rivière

On déposait dans les fougères  
Nos bicyclettes  
Puis on se roulait dans les champs  
Faisant naître un bouquet changeant  
De sauterelles, de papillons  
Et de rainettes  
Quand le soleil à l'horizon  
Profilait sur tous les buissons  
Nos silhouettes  
On revenait fourbus, contents  
Le cœur un peu vague  
pourtant  
De n'être pas seul un instant  
Avec Paulette  
Prendre furtivement sa main  
Oublier un peu les copains

La bicyclette  
On se disait « c'est pour demain »  
« J'oserai, j'oserai demain »  
Quand on ira sur les chemins  
À bicyclette



Flashez ce QR code avec votre smartphone pour visionner le vidéo clip

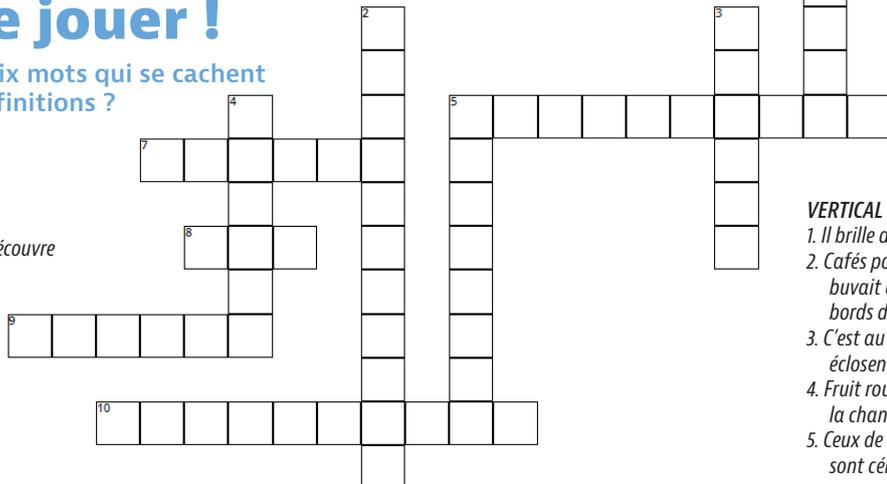
# instant chanson

## À vous de jouer !

Saurez-vous retrouver les dix mots qui se cachent derrière ces définitions ?

### HORIZONTAL

5. La bête au bon Dieu
7. Au théâtre, le côté le plus végétal
8. En avril, le dicton veut que l'on ne se découvre pas d'un seul
9. Peintre italien qui a fait Le Printemps



### VERTICAL

1. Il brille dans le ciel
2. Cafés populaires où l'on buvait et dansait sur les bords de Marne
3. C'est au printemps qu'elles éclotent
4. Fruit rouge qui se marie avec la chantilly
5. Ceux de Rio ou de Venise sont célèbres

### Un peu de sport



### PLACEMENT

Debout, la chaise est devant et proche de vous. Vous pouvez vous appuyer légèrement dessus. Les pieds à la largeur des hanches. Montez sur demi-pointe et reposez les pieds en contrôlant la descente.

### CONSIGNES & RESPIRATION

Gardez l'alignement des épaules avec le bassin et les pieds. Ne cambrez pas le dos, contractez vos abdominaux. Maintenez le regard loin devant vous et une respiration tranquille.

### NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Faites 3 séries de 10 répétitions.