

Chers amis,

En cette nouvelle année, si nous devons faire vœu d'une seule résolution, alors que celle-ci soit celle du mouvement.

Tout nous rappelle que l'essence même de la vie se fonde là-dedans. De la course de la Terre tournant autour du soleil, aux cellules les plus microscopiques se déplaçant d'un endroit à un autre dans notre corps, l'existence ressemble à un long fleuve aux eaux toujours mouvantes.

Même si le matin, au réveil, le corps grince un peu, rappelant les effets inexorables du temps, gageons que bouger reste le meilleur des remèdes pour maintenir notre vitalité au beau fixe. Il existe mille et une manières de se mettre en mouvement et il n'est jamais trop tard pour récupérer le train en marche : une promenade sur nos si agréables bords de Marne fait battre le sang qui court dans nos veines, et le partage de l'une des nombreuses activités proposées par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) réchauffe le cœur et l'esprit.

En 2024, nous continuerons à être près de vous. Mais, avant de tenter d'être une meilleure version de nous-mêmes, essayons simplement, jour après jour, d'être heureux. Et le pari sera amplement réussi.

Excellente année.

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

## D'où vient la coutume des étrennes ?

À la nouvelle année, il est de tradition d'offrir un peu d'argent à notre facteur ou nos chers pompiers, même s'il convient de se montrer vigilant face à quelques personnes malintentionnées qui profitent de l'occasion pour se grimer en faux démarcheurs. Mais au fait, à qui doit-on cette coutume ?

Du plus loin que l'Histoire s'en souvienne, la tradition des étrennes remonterait à la Rome antique.

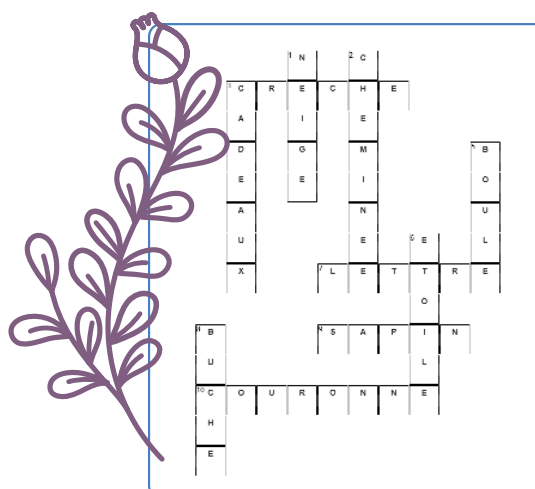
À l'époque, certains citoyens offraient à leurs proches, pour la nouvelle année, une branche de verveine en guise de porte-bonheur. La croyance voulait que cette plante provienne d'un bois sacré, dédié à la déesse de la santé, Strena.

Si les étrennes ont hérité du nom de cette divinité, la coutume, elle, a évolué au fil du temps. Après l'offrande végétale, les Romains ont pris l'habitude d'offrir de la nourriture (miel, dattes, figues) et de l'argent à leur empereur, considéré comme le protecteur du peuple et à toutes les personnes qui



leur rendaient service. À ses débuts, le christianisme, qui voulait implanter ses fêtes, voulut effacer la coutume des étrennes, interdisant de célébrer une date héritée des païens. Presque toutes les fêtes païennes furent supprimées, mais tel le village gaulois résistant aux Romains, les étrennes ont perduré ! L'année commençait alors à Pâques, et il en fut ainsi jusqu'au milieu du seizième siècle.

## Solution des mots mêlés de décembre



## Vous souhaitez recevoir la FEUILLE DE CHOU ?

Pour cela, contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) au 01 48 71 53 82 ou par mail à : [ccas@leperreux94.fr](mailto:ccas@leperreux94.fr)

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

# instant cuisine

## Galette des rois

Pour cette première de la nouvelle année, nous vous proposons un incontournable de la saison : la galette des rois !

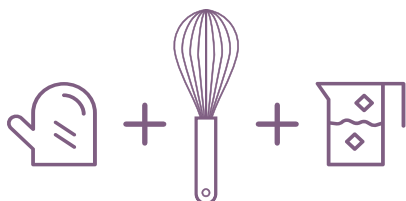
### INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 25 g de beurre
- 35 g de sucre
- 47 g d'amandes en poudre
- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 1 fève



1. Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.
2. Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.
3. Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.
4. Recouvrir avec la 2<sup>e</sup> pâte feuilletée, en collant bien les bords.

5. Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'œuf.
6. Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7); vérifier régulièrement la cuisson !



### Il tape sur des bambous

Il vit sa vie au bord de l'eau  
Cocos et coquillages  
Un dollar pour prendre en photo  
Son plus beau tatouage  
Il vit sa vie comme un vendredi  
Robinson est parti  
Tu l'verras toujours bien dans sa peau  
Quand il prend ce tempo  
[Refrain]  
Il tape sur des bambous et c'est numéro un  
Dans son île on est fous comme on est musiciens  
Sur Radio Jamaïque il a des copains  
Il fabrique sa musique et ça lui va bien  
Il tape sur des bambous il joue pas les requins

Alors que le cœur de l'hiver bat pleinement, offrons-nous un peu de chaleur et d'évasion avec Philippe Lavil et son tube qui résonne encore à nos oreilles :  
Il tape sur des bambous.

Tahiti Touamotou Équateur méridien  
Y a des filles de partout qui lui veulent du bien  
Lui la gloire il s'en fout et ça va et ça vient  
Il connaît le nom des bateaux  
L'prénom du capitaine  
Il te refille en stéréo  
La chanson des sirènes  
Il trafique un peu dans tous les ports  
La marine est d'accord  
Y a aucun malaise dans sa combine  
C'est une musique machine  
[Refrain]



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

### À vous de jouer !

Un sudoku pour se creuser les méninges, ça vous tente ? Complétez les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3x3 cases. Nul besoin d'être doué en maths, la logique et le bon sens permettent de résoudre les grilles !

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

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

### LA PENSÉE DU MOIS

Puisqu'on ne peut changer la direction du vent, il faut apprendre à orienter les voiles.

James Dean, acteur américain (1931-1955)



instant chanson



Cet exercice de musculation renforcera vos membres inférieurs et votre dos. Tenez-vous derrière une chaise. Soulevez lentement votre jambe droite en arrière ; ne pliez pas les genoux et ne pointez pas les orteils. Maintenez cette position pendant deux secondes, puis rabaissez doucement votre jambe. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.