

Chers amis,

*J'espère que les fêtes vous auront été douces et chaleureuses. Je vous adresse mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année qui s'installe. Qu'elle vous apporte les ingrédients essentiels au bonheur et consolide les liens conviviaux !*

*Ce mois de février donne aussi l'occasion de célébrer un anniversaire : celui de notre belle Feuille de Chou ! Elle fête déjà ses cinq ans d'existence ! Au fil du temps, vous avez été de plus en plus nombreux à la lire fidèlement chaque mois. J'espère qu'elle vous offre un moment sympathique et vous pourrez d'ailleurs découvrir son histoire dans le prochain numéro du Perreux Mag.*

À bientôt !

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

## La Saint-Valentin à travers le monde

*Vendredi 14 février, des millions de personnes se déclareront leur amour aux quatre coins de la planète. Chocolats, fleurs, dîner au restaurant... mais d'autres traditions sont un peu plus... étonnantes ou originales. On vous dit tout !*

### En Finlande, à dos d'homme

Chez nos amis finlandais, la coutume veut que les hommes s'affrontent lors d'une course d'obstacles avec leur femme sur le dos. Le gagnant remporte le poids de sa compagne en litres de bière ! L'histoire ne dit toutefois pas combien de lumbagos sont déclarés après le jour de la Saint-Valentin !

### Au Royaume-Uni, l'amour timbré

Le 14 février, les Britanniques ont pour coutume de prendre leur plus belle plume pour envoyer une carte anonyme à leur amoureux. Et les plus romantiques prennent la tradition encore plus à cœur : certains se rendent jusque dans le comté de Wiltshire, dans le sud de l'Angleterre, pour affranchir leur carte et la poster dans le petit village de Lover. Et le village joue le jeu : près de 2000 cartes sont envoyées depuis Lover chaque année, avec l'aide de dizaines de bénévoles qui viennent aider la poste britannique à faire face à l'afflux de courrier.



### En Thaïlande, au nom de la rose

Très populaire à travers tout le pays, la Saint-Valentin est aussi très fleurie puisque le nombre de roses que l'on offre à sa moitié dépend entièrement du message que l'on souhaite faire passer. Attention donc à bien les compter, puisqu'offrir 108 roses en Thaïlande correspond à une demande en mariage !

### Au Pays de Galle, l'amour à la petite cuillère

Au lieu d'offrir des roses ou des chocolats, les Gallois offrent des cuillères en bois gravées de cœurs en général fabriquées à la main !

### Au Japon, honneur aux femmes

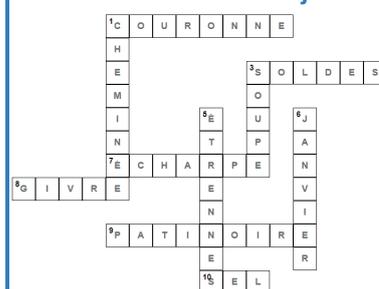
Au Japon, le jour de la Saint-Valentin, seules les femmes offrent des cadeaux. Elles en achètent non seulement pour leur amoureux, mais aussi pour leurs collègues de travail auxquels elles réservent un cadeau de courtoisie. Un mois après, le 14 mars, aussi appelé « Jour Blanc », c'est aux hommes de chérir leur moitié avec un cadeau d'une valeur supérieure.

## Vous souhaitez recevoir la FEUILLE DE CHOU ?

Pour cela, contactez le Service de communication  
au 01 48 71 53 59 ou par mail à :  
[communication@leperreux94.fr](mailto:communication@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.

## Solution des mots croisés de janvier



## DÉCLAREZ VOTRE FLAMME EN GRAND

À l'occasion de la Saint-Valentin, la Ville diffusera vos déclarations sur ses panneaux lumineux. Pour déclarer vos sentiments à la personne élue de votre cœur, Cupidon imposera de composer un message de 25 mots maximum, que vous devez adresser avant le 12 février à [communication@leperreux94.fr](mailto:communication@leperreux94.fr)  
À vos plumes !



# instant cuisine Pancakes

À l'occasion de la Chandeleur, nous vous proposons une variante de la crêpe venue tout droit d'Amérique du Nord. Plus épaisse que sa cousine bretonne, elle reste tout aussi délicieuse. À déguster, pour les puristes, avec un généreux filet de sirop d'érable !

## INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 1 cuillère à café de levure
- 150 g de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile ou de beurre fondu
- 1 cuillère à soupe de sucre blanc
- 1 œuf
- 200 ml de lait



1. Battre grossièrement l'œuf et le sucre dans un saladier.
2. Y rajouter le beurre fondu ou l'huile.
3. Mélanger à part la farine et la levure, puis en mélanger la moitié avec la préparation.

4. Délayer progressivement avec le lait tout en rajoutant l'autre moitié de farine petit à petit (cela évitera de créer des grumeaux).
5. Aucun temps de repos n'est nécessaire. Faites chauffer votre poêle à feu moyen. Huilez ou beurrez la poêle à l'aide de papier essuie-tout.
6. À l'aide d'une louche ou d'une grosse cuillère à sauce, former des pancakes dans la poêle.
7. Lorsque les bulles apparaissent et éclatent, retourner les pancakes et ne pas les laisser plus d'une minute sur l'autre face.



En ce mois de la Saint-Valentin, célébrons le plus doux des sentiments avec cette chanson de Marcel Mouloudji.

*L'amour, l'amour, l'amour  
Dont on parle toujours*

*L'amour  
L'amour c'est plus d'une fois  
Un panier vide au bras  
L'arc-en-ciel sur deux cœurs*

*L'amour, l'amour  
L'amour c'est quand je t'aime  
L'amour c'est quand tu m'aimes  
Sans me le dire  
Sans te le dire*



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 mathématiques, la logique et le bon sens permettent de résoudre les grilles !

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



## instant chanson

### L'amour, l'amour, l'amour

*L'amour, l'amour, l'amour  
Dont on parle toujours*

*L'amour  
C'est un printemps craintif  
Une lumière attendrie  
Ou souvent une ruine*

*L'amour, l'amour  
C'est le poivre du temps  
Une rafale de vent  
Une feuille de Lune*

*L'amour, l'amour, l'amour  
Dont on parle toujours*

*L'amour  
Met la nuit un bonnet  
Et le jour porte un masque  
Qui veille que l'on grimace*

*L'amour, l'amour  
C'est parfois même aussi  
Que le visage d'un autre  
Qui n'est ni lui ni l'autre*

## La minute sport



Il est indispensable de prévenir les articulations et les muscles que vous allez bouger. L'échauffement va préparer votre corps à l'activité physique et réduire le risque

### Marcher sur une ligne

de blessure. Alors, l'idéal, c'est de toujours commencer par un échauffement articulaire, installé sur une chaise avec des rotations lentes de votre tête et de vos épaules,

#### CONSIGNES

Marcher en suivant une ligne au sol : lame de parquet, joint de carrelage... tout en gardant le regard horizontal.

en avant et en arrière. Faites des petits cercles avec vos poignets et une torsion à droite puis à gauche pour mobiliser votre taille.

#### Difficultés croissantes :

- en réduisant l'écart des pieds (talon-pointe),
- en marche arrière